

# **Защитите себя и членов своей семьи**

Вирус H1N1 передается окружающим (1) аэрозольным путем при чихании и кашле, и (2) при касании поверхностей, инфицированных людьми, больными гриппом. Защитить себя даже проще, чем вы думаете:

**Чтобы прикрыть свой рот при кашле и чихании, воспользуйтесь салфеткой. Если салфетки нет, чихать или кашлять следует в свой рукав, а не в руку.**

Важнейшим средством профилактики распространения вируса является прикрытие рта при кашле. Сразу же после этого нужно выбросить салфетку и вымыть руки. Использование рукава вместо салфетки при кашле или чихании позволяет избежать инфицирования своих рук и препятствует распространению вирусов на людей и ближайшие поверхности.

**Держите руки подальше от своего лица и не касайтесь рта, носа или глаз.**

Когда вы касаетесь своего лица, микроорганизмы с ваших рук могут легко попасть в рот, нос и глаза.

**Часто мойте руки с мылом (или пользуйтесь дезинфицирующим средством на спиртовой основе)**

Микроорганизмы могут оставаться живыми до 8 часов на всех поверхностях, которых вы касаетесь. Потратьте немного времени на мытье рук после каждого пребывания на людях (например, на собраниях, в супермаркете, школе, парке... повсюду, где ваши руки касаются чего-либо, к чему прикасались руки других людей). И особенно, перед едой.

Несколько рекомендаций, как мыть руки

1. Смочите руки чистой водой с добавлением мыла.
2. Потрите все участки своих рук (включая тыльную сторону, между пальцами, под ногтями) с мыльной пеной в течение примерно 20 секунд (столько, сколько требуется, что дважды спеть «Happy Birthday»).
3. Тщательно сполосните.
4. Высушите, пользуясь бумажным полотенцем (а если это происходит дома, то своим личным полотенцем).
5. Если возможно, закручивайте кран своим бумажным полотенцем.

[Дети! Посмотрите, как это делает Элмо!](#)

[Рука руку моет – буквально!](#)

**Поддерживайте в чистоте часто используемые поверхности.**

**Оставайтесь дома, если чувствуете, что заболели.**

Центры контроля и профилактики инфекционных заболеваний рекомендуют оставаться дома, пока не пройдет как минимум 24 часа после того, как температура станет нормальной, и выходить из дома только для того, чтобы обратиться за медицинской помощью. Такая практика поощряется учебными заведениями и работодателями, чтобы избежать инфицирования других учащихся и работников.

Еще одна, и последняя, рекомендация – подготовьтесь к предстоящему сезону гриппа: запаситесь безрецептурными лекарственными препаратами, очистительным средством на спиртовой основе, салфетками и обилием жидкости, чтобы избежать поездки в аптеку в случае болезни.

Ознакомьтесь с [самой последней информацией](#) по местонахождению пунктов вакцинации в вашей районе, уточненными сведениями о складывающейся там обстановке или региональным вспышкам заболеваемости.