

Предотвращайте распространение микробов, сохраняйте здоровье!

СВИНОЙ ГРИПП (H1 N1)

Вирус H1N1, также известный как “свиной грипп” - это вирус, который может передаваться от инфицированных людей. Когда люди кашляют или чихают, микробы распространяются воздушным путем или попадают на поверхности, к которым могут прикоснуться другие люди. Вы не можете получить их от животных, или если будете употреблять пищевые продукты из свинины.

Как вы можете остановить распространение H1N1?

- Если вы заболели, оставайтесь дома
- При кашле и чихании закрывайте рот и нос
- Часто мойте руки

Не следует обращаться за медицинской помощью, если вы не заболели, или у вас умеренно выраженная симптоматика, при которой вы обычно не обращаетесь к врачу. Если у вас более острые симптомы: повышенная температура, кашель, боли в горле, ломота в теле, - или вы чувствуете, что заболели более серьезно, позвоните в свое учреждение здравоохранения.

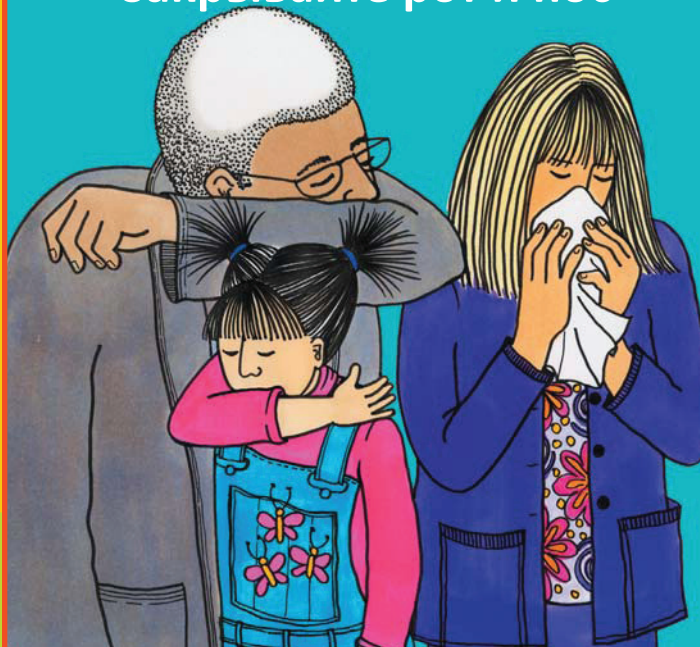
Если вы заболели,
оставайтесь дома



Часто мойте руки
на протяжении 20
секунд





При кашле и чихании
закрывайте рот и нос




Нет возможности вымыть
руки? Воспользуйтесь
спиртовыми
дезинфицирующими
средствами для рук



 Clackamas Community
Health Division

 Multnomah County
Health Department

 Washington County
Health and Human Services

Reprinted with permission from Public Health - Seattle and King County

Чтобы получить более детальную
www.mchealth.org/swineflu.shtml