

# H1N1 (Свиной) Грипп: Оставайтесь Здоровыми и Информированными

**1** До того, как выйти из дома,  
**СПРОСИТЕ СЕБЯ, ИМЕЮТ ЛИ Я ИЛИ МОЯ СЕМЬЯ...**  
Температуру? Больное Горло? Боль в мышцах? Кашель?

**2** Если “да” на ответы выше,  
**НЕ ПЕРЕДАВАЙТЕ ГРИПП:**

- Оставайтесь дома и держите больных детей дома пока температура не спадет в течении 24 часов, без использования жаропонижающих медикаментов.
- Если симптомы ухудшатся, свяжитесь со своим доктором. Просмотрите симптомы чрезвычайной ситуации ниже.

**3** Вирус Гриппа переносится через кашель и чихание.  
**УМЕНЬШИТЕ ШАНСЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**

- Прикрывайте кашель и чихание салфеткой или внутренней стороной локтя
- Мойте руки часто с мылом и водой, или дезинфицируйте руки специальным средством на спиртоле особенно после кашля или чихания.
- Избегайте близкого контакта с людьми, которые возможно не здоровы, и избегайте находиться в местах, где много людей.
- Вытирайте твердые поверхности домашним средством эффективным против гриппа.

**4** Оставайтесь информированными.  
**ЗНАЙТЕ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕДПРИНЯТЬ ПРОТИВ ГРИППА:**

- Центр Здоровья Области Сарасоты:**  
www.sarasotahealth.org | 941.861.2800
- Информация Флориды о Гриппе  
www.myflusafety.com | 877-352-3581 (Toll Free) English/Spanish/Creole
- CDC TTY**  
888-232-6348

*Prepared and distributed by the Sarasota County Health Department 8/2009*

## Симптомы Чрезвычайной Ситуации у взрослых Запишитесь на прием к доктору если:

- Трудности при дыхании или нехватка дыхания
- Боль или напряжение в груди или в животе
- Внезапное головокружение
- Знаки Запутанности
- Сильная, не прекращающаяся рвота

## Симптомы Чрезвычайной Ситуации в детях Запишитесь на прием к врачу если:

- Быстрое дыхание или затруднения в дыхании
- Голубоватый цвет кожи
- Не пьет достаточно жидкости
- Не хочет просыпаться или не общаться
- Раздраженный и не хочет, что бы его держали на руках.