

H1N1 (СВІННОЇ) ГРИП: ЗАЛИШАЙТЕСЯ ЗДОРОВИМИ І ІНФОРМОВАНИМИ

1

До того, як вийти із дома,
ЗАПИТАЙТЕ СЕБЕ, ЧИ МАЮ Я АБО МОЯ СІМ'Я,
Температуру? Хворе Горло? Біль в м'язах? Кашель?

Якщо "та" на відповіді вище,

НЕ ПЕРЕДОВАЙТЕ ГРИП:

2

- Залишайтеся удома і тримаєте хворих дітей у дома, доки температура не спаде в перебігу 24 годин, без використання жарознижуючих медикаментів.
- Якщо симптоми погіршаться, зв'яжіться зі своїм доктором. Проглянете симптоми надзвичайної ситуації нижче.

3

Вірус Грипу переноситься через кашель та чхання.
ЗМЕНШИТЕ ШАНСИ ЗАХВОРЮВАННЯ:

- Прикривайте кашель і чхання серветкою або внутрішньою стороною ліктя
- Мийте руки часто з милом і водою, або дезинфікуйте руки спеціальним засобом на алкоголі, особливо після кашлю або чхання.
- Уникайте близького контакту з людьми, які можливо не здорові, і уникайте знаходитися в місцях, де багато людей.
- Витирайте тверді поверхні домашнім засобом ефективним проти грипу.

4

Залишайтеся інформованими.
ЗНАЙТЕ ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ ПРОТИ ГРИПУ:

- Центр Здоров'я Облaсті Сарасоти:**
www.sarasotahealth.org | 941.861.2800
- Інформація Флориди про Грип
www.myflusafety.com | 877-352-3581 (Toll Free) English/Spanish/Creole
- CDC ТТУ**
888-232-6348

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

Симптоми ЧЕРЕЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ у дорослих
Запишіться на прийом до доктора
якщо:

- Труднощі при диханні або брак дихання
- Біль або напруга в грудях або в животі
- Раптове запаморочення
- Знаки Заплутаності
- Сильна блювота, що не припиняється

Симптоми ЧЕРЕЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ в дітях
Запишіться на прийом до лікаря якщо:

- Швидке дихання або скрута в диханні
- Голубуватий колір шкіри
- Не п'є досить рідини
- Не хоче пробуджуватися або спілкуватися
- Знервований і не хоче, що б його тримали на руках.