

## Предотвращение распространения гриппа

Грипп передаётся от человека к человеку воздушно-капельным путём через кашель, чихание или грязные руки больного.

### Как снизить риск заражения

#### Здоровый человек

- Следите за чистотой рук. Для мытья можно использовать воду с мылом, дезинфицирующие растворы или салфетки для обработки рук на основе спирта.
- Не прикасайтесь немытыми руками к глазам, носу и рту. Инфекция может передаваться даже через грязную дверную ручку.
- Старайтесь избегать близкого контакта с заболевшими людьми.

#### Заболевший человек

- Прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Использованную салфетку выбрасывайте в мусор.
- Если нет салфетки, кашляйте или чихайте в верхнюю часть рукава своей одежды. Не прикрывайте рот руками при кашле и чихании.
- Чихнув или высморкавшись, вымойте руки водой с мылом или продезинфицируйте специальным раствором или салфетками для обработки рук на основе спирта.
- Не ходите больным на работу, в школу, воздержитесь от посещения других общественных мест, чтобы не заразить окружающих.

Следите за своим самочувствием. Если возникнет необходимость и если вы близко контактировали с человеком, заражённым вирусом гриппа A/H1N1, свяжитесь по телефону с медицинским учреждением.

#### Симптомы гриппа

- Повышенная температура (как правило, более 38 градусов)
- Кашель, боль в горле и насморк
- Ломота в теле, головная боль, озноб, усталость

#### Грипп в Финляндии

Эпидемиологическая ситуация в стране и дополнительная информация:

[www.thl.fi](http://www.thl.fi)