**Памятка   
для обучающихся при появлении симптомов гриппоподобной болезни**

**Симптомы:**

Признаки заболевания, вызываемого новым вирусом гриппа (H1N1) у людей включают:

- высокую температуру,

- кашель,

- боль в горле,

- насморк или заложенность носа,

- боли во всём теле,

- головную боль,

- озноб,

- слабость.

У некоторых людей, инфицированных новым вирусом гриппа А (H1N1), также отмечаются понос и рвота.

**Если вы заболели**

1. Если у Вас появились признаки болезни в образовательном учреждении необходимо сообщить преподавателям и немедленно обратиться к медицинскому работнику.
2. Если у Вас появились признаки заболевания дома, необходимо сообщить родителям и обратиться в участковую поликлинику по телефону, вызвать врача. В случае высокой температуры тела, наличия рвоты, одышки и других симптомов тяжёлого состояния следует вызвать бригаду неотложной медицинской помощи.

**Как себя вести во время болезни**

Заболевание может продлиться неделю или дольше. Вы должны оставаться дома или поехать в больницу (по рекомендации врача).

Прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывайте платок в мусорную корзину.

* Чаще мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.
* Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.
* Если вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течение 7 дней после появления признаков болезни.

Если вы больны и находитесь в доме с другими членами семьи, носите медицинскую маску, чтобы не заразить Ваших близких.