

Как да се предпазите от свински грип?

Свинският грип е вирусно заболяване, затова и мерките трябва да са съобразени с този факт.

Бъдете информирани, следете внимателно информацията, която се подава за свински грип

Покривайте с кърпа устата си и носа, когато се намирате в затворена среда и там има хора, които кихат или кашлят. След като ги използвате, хвърляйте кърпите в кофите за боклук

Мийте често ръцете си със сапун, особено когато някои е кихнал или кашля наблизо до вас. Същото правете, когато самите вие кихате или кашляте

Почистващите кърпички, които са с алкохолно съдържание вършат същата работа и са ефикасни за дезинфекция

Избягвайте, контакт на ръцете с очите и устата. Заразата от свински грип може да се предаде и по този начин

Опитайте се да избягвате контакт с болни хора

Ако вие сте болен с грипopodobни заболявания, останете вкъщи 7 дни от датата на проявяването на симптомите. Избягвайте контакт с други членове на семейството.

Носете маска, за да предпазите останалите членове на семейството

Научете как да се грижите за някого, който не се чувства добре

Избягвайте посещения на училища, детски градини, тълпи, затворени пространства

Направете си специален план за действие при рискови условия, като предварително си закупите необходимата храна, лекарства и други консумативи, които ще ви свършат работа при евентуална обявена във вашето населено място епидемия от свински грип.