**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 всем 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 об этом сообщить преподавателям и обратиться к медицинскому работнику.

2.Если у вас появились признаки заболевания дома, необходимо сообщить родителям и обратиться в участковую поликлинику по телефону. В случае высокой температуры тела, наличия рвоты, одышки и других симптомов тяжелого состояния следует вызвать бригаду неотложной помощи.

 **Как вести себя во время болезни**

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

Прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании и кашле.

Чаще мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.

Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту.

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.