

A (H1N1)

A (H1N1)

A (H1N1)

A (H1N1)

A (H1N1)

A (H1N1)

A (H1N1)

# ГРИП, ПРИЧИНЕН ОТ НОВИЯ ГРИПЕН ВИРУС А (H1N1)

**ПРЕДПАЗИ  
СЕБЕ СИ,  
ПАЗИ  
БЛИЗКИТЕ СИ!**

unite for children

unicef 

Грипът, причинен от новия грипен вирус е заболяване, което се разпространява изключително бързо. Първоначално се приемаше, че болестта се разпространява от свинете, но впоследствие стана ясно, че грипът не се разпространява от тези или от други животни. Все още не е ясно как е възникнало първоначалното огнище на болестта. Няма данни, че свинското месо или свинските продукти могат да представляват опасност. Както всички месни продукти, и тези трябва да преминат необходимата топлинна обработка.

## Какви са симптомите?

Симптомите наподобяват тези на сезонния грип:

- Температура по-висока от 38,5 °C.
- Кашлица и болки в гърлото.
- Силни мускулни болки, главоболие, втрисане,
- повръщане, диария.
- 

## Как човек може да се зарази?

- ако е имал близък контакт с човек със симптоми на грипна инфекция.

## Как човек може да се предпази от заразяване с грипен вирус А (H1N1)?

- Избягвайте близък контакт с хора, които имат симптомите като тези на грипа – кашлица, хрема, температура. Стойте нанай-малко 1 метър разстояние от кихащ или кашлящ човек.
- Не подценявайте честото и старателно измиване на ръцете с вода и сапун.
- В случай на грипна пандемия, избягвайте дълго пребиваване на обществени места, където има много хора.

## Какво да предприема, при появата на първите симптоми на грип?

Ако не се чувствате добре, имате висока температура, кашлица и / или възпалено гърло:

- Останете си у дома, не ходете на работа, училище. При появата на първите симптоми, почивката ще доведе до по-бързо възстановяване на организма. Оставането вкъщи ще ограничи разпространението на инфекцията сред други хора.
- Почивайте и приемайте обилно течности.

- Покрийте устата и носа си с еднократни маски (марли, носни кърпи), когато кашляте и кихате. Закривайте си устата при кашлица и кихане с кърпички за еднократна употреба и ги изхвърляйте често. Така ще ограничите разпространението на вируса.
- Измивайте често ръцете си със сапун и вода, особено след кашляне и кихане.
- Информирайте Вашите близки и приятели за заболяването си и избягвайте контакти.

## Ако имате основания да смятате, че сте заразен с новия грипен вирус трябва да:

- Се свържете с Вашия лекар или с друго медицинско лице и да съобщите за вашите оплаквания преди да го посетите. Обяснете защо мислите, че сте заразен с грипния вирус А (H1N1) (напр. ако сте били в контакт със заразени хора). Следвайте съветите, които Ви се дават.
- Вземете мерки: покрийте устата и носа си с маска по време на пътуването до лекарския кабинет.

Само лекар може да прецени дали се налага лабораторно изследване за уточняване на грипния вирус. Следвайте неговите указания и не се самолечувайте.

За повече информация: