

Предотвращайте распространение микробов, сохраняйте здоровье!

СВИНОЙ ГРИПП (H1 N1)

Вирус H1N1, также известный как “свиной грипп” - это вирус, который может передаваться от инфицированных людей. Когда люди кашляют или чихают, микробы распространяются воздушным путем или попадают на поверхности, к которым могут прикоснуться другие люди. Вы не можете получить их от животных, или если будете употреблять пищевые продукты из свинины.

Как вы можете остановить распространение H1N1?

- Если вы заболели, оставайтесь дома
- При кашле и чихании закрывайте рот и нос
- Часто мойте руки

Не следует обращаться за медицинской помощью, если вы не заболели, или у вас умеренно выраженная симптоматика, при которой вы обычно не обращаетесь к врачу. Если у вас более острые симптомы: повышенная температура, кашель, боли в горле, ломота в теле, - или вы чувствуете, что заболели более серьезно, позвоните в свое учреждение здравоохранения.

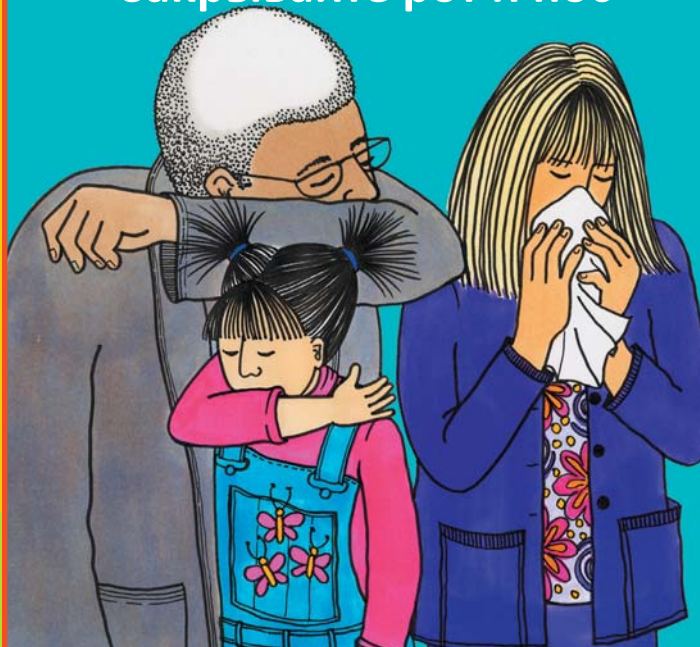
Если вы заболели,
оставайтесь дома



Часто мойте руки
на протяжении 20
секунд



При кашле и чихании
закрывайте рот и нос



Нет возможности вымыть
руки? Воспользуйтесь
спиртовыми
дезинфицирующими
средствами для рук



Public Health
Seattle & King County



Чтобы получить более детальную
информацию, обратитесь:
www.kingcounty.gov/health/H1N1