

Зупиніть поширення мікробів, бережіть здоров'я!

СВИНЯЧИЙ ГРИП (H1 N1)

Вірус H1N1, також відомий як "свинячий грип" - це вірус, який може передаватися від інфікованих людей. Коли люди кашляють або чихають, мікроби поширюються через повітря або потрапляють на поверхні, до яких можуть торкатися інші люди. Ви не можете отримати їх від тварин, або якщо будете вживати харчові продукти з свинини.

Як ви можете зупинити поширення H1N1?

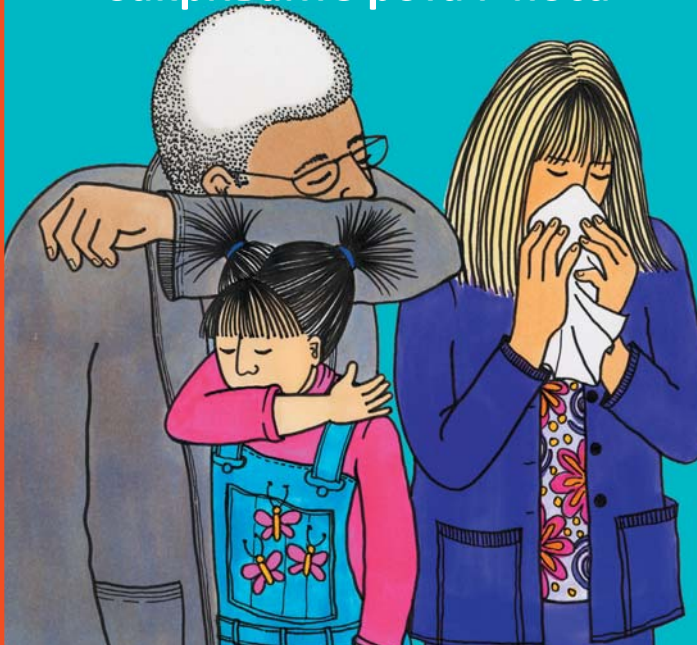
- Якщо ви захворіли, залишайтеся вдома
- Якщо ви кашляєте або чхаєте, закривайте рота і носа
- Часто мийте руки

Не слід звертатися по допомогу, якщо ви не захворіли, або якщо у вас помірні симптоми, у зв'язку з якою ви зазвичай не звертаєтесь до лікаря. Якщо у вас більш важкі симптоми: підвищена температура, кашель, болі у горлі, ломота у тілі, - або якщо ви відчуваєте, що захворіли більш серйозно, зателефонуйте до свого закладу охорони здоров'я.

Якщо ви захворіли,
залишайтеся вдома



Якщо ви кашляєте або чхаєте,
закривайте рота і носа



Часто
мийте руки
протягом 20 секунд



Не маєте можливості
вимити руки?
Використовуйте спиртові
дезінфікуючі засоби для рук



Public Health
Seattle & King County



Щоб отримати більш докладну
інформацію, звертайтеся:
www.kingcounty.gov/health/H1N1