**ЛИЦЕВЫЕ МАСКИ И РЕСПИРАТОРЫ СНИЗЯТ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ГРИППОМ !**

**(памятка для населения)**

**ГРИПП А ( H1N1),** ранее известный, как свиной,- острая респираторная вирусная инфекция. Он опасен тяжестью течения и быстрым развитием серьёзных осложнений. Эта форма гриппа характерна для эпидемий и поражает людей независимо от их возраста и состояния здоровья.

 Для снижения риска распространения инфекции важно использовать лицевые маски и респираторы, которые можно приобрести в аптеках.

 Лицевые маски неплотно прилегают к лицу и препятствуют проникновению в верхние дыхательные пути человека больших капель, находящихся во внешней среде.

 Респираторы прилегают к лицу плотно и отфильтровывают очень мелкие частицы, с чем связано их преимущество перед масками.

 **Маски и респираторы необходимо использовать в следующих случаях:**

\* при нахождении в местах большого скопления людей;

\* при осуществлении ухода за больным в домашних условиях;

\* при наличии симптомов острой респираторной вирусной инфекции у самого человека в целях снижения риска заражения окружающих ( на работе и дома ).

 Очень важно помнить, что маски и респираторы меняются каждые 2 часа. Использованные следует класть в целлофановый пакет и выбрасывать в мусорный бачок (контейнер ).

Однако, никакая одиночная мера не обеспечит достаточной защиты. **Способствовать снижению вероятности передачи вируса помогут:**

\* частое мытьё рук с мылом или использование средств для дезинфекции рук на спиртовой основе;

\* прикрывание рта и носа платком во время кашля чихания;

\* избегание прикасаний к глазам, носу, рту в общественных местах, транспорте;

\* соблюдение домашнего режима заболевшим лицам в течении 7 дней от момента появления симптомов болезни или в течении 24 часов после избавления от симптомов;

\* соблюдение, по возможности, расстояния около 2 метров между больными и здоровыми людьми во время общения.