FLU.GOV Знайте, что делать при гриппе.

Грипп H1N1 2009:
10 способов не заболеть на работе

Принимая во внимание текущую чрезвычайную ситуацию, связанную с распространением гриппа, постарайтесь следовать этим десяти советам, чтобы защитить от болезни себя и окружающих:

1. **Мойте руки часто**, намыливая их и смывая водой в течение 20 секунд, или, если нет мыла и воды, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе. Не забывайте мыть руки после кашля, чихания или сморкания.
2. **Старайтесь не трогать нос, рот и глаза**. Микробы распространяются именно такими путями.
3. **При кашле и чихании прикрывайте рот салфеткой или рукавом**. Выбрасывайте салфетки в бесконтактные корзины для мусора.
4. **Следите за чистотой поверхностей**, к которым Вы часто прикасаетесь (телефоны, компьютерные клавиатуры, дверные ручки, др.).
5. **Не пользуйтесь телефоном, рабочим местом, кабинетом, рабочими инструментами и оборудованием других сотрудников**. Если Вам необходимо воспользоваться телефоном, рабочим местом или другим оборудованием коллеги, протрите необходимый Вам предмет.
6. **Не распространяйте грипп! Если Вы обнаружили симптомы заболевания, похожего на грипп, оставайтесь дома**. Симптомами гриппа могут быть жар, кашель, боль в горле, насморк или заложенный нос, боль в теле, головная боль, озноб, усталость, а иногда также рвота и диарея. Центр контроля заболеваний рекомендует людям, заболевшим чем-либо, похожим на грипп, оставаться дома, по крайней мере, еще 24 часа после того, как жар прошел без применения жаропонижающих препаратов. Если у руководителей или сотрудников возникают вопросы о возможности оформить отпуск по болезни или по уходу за больным членом семьи, пожалуйста, обратитесь в свой отдел кадров или к сотруднику по оформлению отпусков.
7. **Сделайте прививку от сезонного гриппа**. Она может защитить Вас от сезонных вирусов гриппа, но не от гриппа H1N1 2009.
8. **Спросите у своего врача, нужно ли Вам делать прививку от гриппа H1N1 2009**. Прививку от гриппа H1N1 2009 следует сделать сразу же после ее появления в октябре работникам учреждений здравоохранения, детям, беременным женщинам и людям с хроническими заболеваниями, например, астмой, диабетом или заболеваниями сердца. Людям, живущим или ухаживающим за детьми младше 6 месяцев, также необходимо сделать прививки, чтобы защитить детей, слишком маленьких для проведения вакцинации. Более подробную информацию о том, кому необходимо проходить вакцинацию, можно посмотреть на http://www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination/acip.htm.
9. **Поддерживайте здоровый образ жизни** посредством отдыха, питания и занятий спортом.
10. **Дополнительная информация**. Зайдите на http://www.flu.gov или обратитесь в Центр контроля заболеваний в любое время, 24 часа в сутки, 7 дней в неделю.
    - 1-800-CDC-INFO (232-4636)
    - TTY: (888) 232-6348
    - Email: cdcinfo@cdc.gov