

1/

# **Защитите себя от гриппа H1N1**

## **Сделайте прививку**

2/

### **Вакцинация — это наилучшая защита от гриппа.**

- Риск заражения гриппом H1N1-2009 или заболевания гриппом с серьезными осложнениями повышается, если
  - вы беременны;
  - вам от 6 месяцев до 24 лет;
  - вам от 25 до 64 лет, и у вас астма, диабет, сердечная или легочная недостаточность.
- Если вы ухаживаете за детьми до 6 месяцев или проживаете с ними, ваша вакцинация поможет защитить ребенка, которого еще рано прививать от гриппа.

3/

### **Факты о вакцине против гриппа H1N1-2009.**

- Вакцина от сезонного гриппа не защитит вас от гриппа H1N1-2009.
- Вакцина от гриппа H1N1-2009 готовится точно так же, как вакцина от сезонного гриппа.
  - Миллионы людей благополучно сделали прививку от сезонного гриппа.
  - Миллионы людей также благополучно сделали прививку от гриппа H1N1-2009.
- Вакцина против гриппа H1N1 производится в двух вариантах: в виде назального спрея и инъекции
  - Если вы здоровы, не беременны и вам от 2 до 49 лет, вам подойдет назальный спрей.
  - Большинству людей в возрасте от 6 месяцев и старше можно сделать прививку.

4/

### **Ежедневно принимайте меры по защите своего здоровья.**

- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой салфеткой. Если у вас нет одноразовой салфетки, прикрывайте

рот и нос рукавом, а НЕ рукой. Использованную салфетку выбрасывайте в мусор.

- Часто мойте руки водой с мылом. Если нет возможности вымыть руки с мылом, пользуйтесь спиртовым средством для обработки рук.
- Старайтесь не прикасаться к глазам, носу или рту. Этими путями распространяются микробы.
- Если вы заболели, оставайтесь дома. Это помогает уберечь других от заражения.

5/

## **Что делать в случае заболевания?**

- Оставайтесь дома.
- Большинству заболевших гриппом H1N1-2009 нет необходимости посещать врача. То же справедливо и для сезонного гриппа.
- Обратитесь к врачу, если вы заболели, и
  - вы беременны;
  - у вас хроническое заболевание, например астма, диабет, сердечная или легочная недостаточность;
  - вы младше 5 или старше 65 лет.

6/

Чтобы получить подробную информацию, звоните по телефону **1-800-CDC-INFO** (только на английском и испанском языках) или посетите веб-сайт **[www.flu.gov](http://www.flu.gov)**.