

**Важна информация за  
идентифициране и  
предпазване от свински грип**



Грипът се предава по **въздушно-капков** път чрез говорене, кихане или кашляне. Грипните вируси се променят (мутират), с което се обясняват и честите рецидиви на болестта при един и същи човек - той не може да си създаде имунитет. Когато попаднат в организма, те развиват възпалителен процес, засягащ цялата дихателна система. Заболяването подтиска имунната система, което създава условия за появата на бактериална инфекция.



Симптомите на грипа включват висока температура, цялостна умора, слабост, суха кашлица, зачервено гърло, хрема, болки по ставите. При децата понякога има стомашни проблеми като гадене, повръщане или диария. Усложнение при грип може да бъде бактериална пневмония, може да се влошат **хроничните** заболявания (астма или диабет). При децата често се получава синусит или отит (възпаление на средното ухо).



**Вие все още сте здрави и не сте почувствали симптомите на H1N1 инфекция, Запознайте се с няколко много прости стъпки по отношение на предпазване от развитието и усложненията на симптомите, както и развитието на вторични инфекции, които спокойно може да бъдат практикуване в ежедневието (вместо това на фокус е как да се котира Tamiflu)**



# 1. Многократно измиване на ръцете (особено след посещение на публични места)



**2. Да не се докосва (пипа) никаква част от лицето. Въздържайте се от всяко изкушение да докосвате лицето си (освен ако искате да се хранете, непременно след измиване на ръцете ви да става това)**



**3. Правете гаргара два пъти дневно със топла подсолена вода.**

**\*H1N1 престоява до 2-3 дни след инфектиране на гърлото и носните кухини, където се размножава преди да се появят симптомите. Подсолената вода не допуска внедряване на вируса в клетките на гърлото и кухините. Не подценявайте този простичък, но много ефикасен метод за предпазване.**



#### **4. Подобен на описания в точка 3 е почистването**

**(промиването, смъркане) поне веднъж на ден на назалните кухини с топла леко подсолена вода или почистване с памучен тампон в дълбочина на ноздрите. Това е много ефективно за недопускане увеличаването на вирусната популация в носните кухини.**





**5. Засилете имунитета си с храни, които са богати на вит. С.**

**Ако поемате допълнителни таблетки от този витамин, добре е в добавка да има и Цинк, който ускорява абсорбцията му.**



**6. Пийте колкото се може повече топли течности. Топлите напитки имат същия ефект, както гаргарата с подсолена вода, но в обратна посока. Те отмиват попадналите върху лигавицата на носоглътката вируси в стомаха, където те не могат да оцелеят, да се размножат и причинят вреда.**



**Останете на топло вкъщи и се въздържайте от излизания.**

**Избягвайте местата с много хора и масовите мероприятия като рождени дни, ходене на гости, посещение на барчета и ресторанти.**



**Мили ученици, спазвайте тези  
правила, за да се предпазите от  
грипа!**

**Чакам ви в училище на 16 ноември...  
здрави и бодри, за да продължим  
учебните занятия!**

**г-жа Василева**

