



### **Federalne Centrum Kontroli Chorób CDC zaleca stosowanie podstawowych środków ochrony przed zakażeniem. Jak się bronić przed chorobą:**

- jeśli kichasz lub kaszlesz - zasłaniaj nos i usta chusteczką jednorazową. Zaraz potem wyrzuć chusteczkę do kosza
- jak najczęściej myj ręce ciepłą wodą z mydłem lub alkoholowym płynem odkażającym
- zakładaj maseczkę w sytuacjach, w których obawiasz się zakażenia, jak np. duże zgromadzenia
- **staraj się unikać kontaktu z chorymi**
- wirus przenosi się z człowieka na człowieka przez kaszel lub kichanie
- jeśli jesteś już chory zostań w domu i nie zakażaj innych!
- nie dotykaj rękoma oczu, nosa i ust gdyż w ten sposób przenoszą się zarazki.
- świńską grypą nie można się zakazić poprzez jedzenie wieprzowiny, nie musisz więc się jej obawiać. Wirus grypy ginie w temperaturze powyżej 160°F (70°C).

**Jak rozpoznać objawy:** Są podobne do klasycznej grypy, czyli:

- gorączka, kaszel i ból gardła
- bóle mięśniowe całego ciała
- pamiętaj, że okres między kontaktem z wirusem a pierwszymi objawami to 24-48 godzin.

**W przypadku świńskiej grypy mogą pojawić się objawy mniej typowe jak:**

- biegunka i wymioty
- trudności z oddychaniem, które mogą być pierwszym objawem

Wydział Zdrowia zaleca leczenie w domu środkami przeciwgrypowymi jak Tamiflu i Relenza

źródło <http://www.seusa.info>