

**Уважаемые путешественники!**

В соответствии с требованиями Федерального закона «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» и рекомендациями Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека **УВЕДОМЛЯЕМ** Вас о мерах безопасности, соблюдение которых обязательно, в связи с распространением вируса гриппа А (H1N1) «свиного гриппа».

Что я могу сделать для своей защиты от заражения гриппом А (H1N1)?

**Основной путь передачи нового вируса гриппа А(H1N1)** схож с путем передачи вируса сезонного гриппа – через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метр) и принимать следующие меры:

- избегать прикосновений к своему рту и носу;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);
- избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;
- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;
- регулярно проветривать помещения, в котором вы находитесь, путем открывания окон;
- вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность.

**Могу ли я заболеть этим новым вирусом H1N1, если буду употреблять в пищу или готовить свинину?**

Нет. Вирусы H1N1 не передаются с пищей. Инфицирование новым вирусом H1N1 через свинину или продукты из нее невозможно. Употребление продуктов из свинины, обработанной и приготовленной надлежащим образом, полностью безопасно.

**Существует ли риск заболевания через питьевую воду?**

Водопроводная вода, обработанная принятыми способами дезинфекции, не представляет особого риска передачи вирусов гриппа. Принятые в настоящее время нормы обработки питьевой воды обеспечивают высокую степень защиты от вирусов. Восприимчивость нового вируса гриппа H1N1 к принятым процессам обработки питьевой воды не изучалась. Тем не менее, недавние исследования показали, что уровня свободного хлора, обычно используемого для очистки питьевой воды, вполне достаточно, чтобы инактивировать чрезвычайно патогенный птичий грипп H5N1. Вероятно, что и другие вирусы гриппа, например, новый H1N1, будут также инактивированы обработкой хлором. На настоящий момент не выявлено документально подтвержденных случаев заболевания гриппом, причиной которого является зараженная питьевая вода.

**Может ли новый вирус гриппа H1N1 распространяться через воду в бассейнах, спа-салонах, водных парках, фонтанах и других обрабатываемых источниках воды, используемой для купания и плавания?**

Вирусы гриппа поражают верхние дыхательные пути человека. Документально подтвержденные случаи инфицирования вирусом гриппа, связанного с использованием воды, не зафиксированы. Вода, используемая для купания и плавания, которая прошла обработку с использованием рекомендованных уровней дезинфекции, вряд ли способна передавать вирусы гриппа. Восприимчивость вируса гриппа H1N1 к хлору и другим дезинфицирующим средствам, которые применяются в бассейнах, спа-салонах, водных парках, фонтанах и других обрабатываемых источниках воды, используемой для купания и плавания, не изучалась. Тем не менее, недавние исследования показали, что уровня свободного хлора, рекомендованного для бассейнов и спа-салонов, вполне достаточно для дезинфекции вируса птичьего гриппа А (H5N1). Вероятно, что и другие вирусы гриппа, например, новый H1N1, будут также дезинфицированы хлором.

**Для защиты своего здоровья используйте следующие меры:**

- Прикрывайте нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Использованную салфетку выбрасывайте в мусор.
- Тщательно и часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.
- Не прикасайтесь к глазам, носу или рту. Инфекция передается именно таким способом.
- Старайтесь избегать близкого контакта с заболевшими людьми.
- Если вы заболели, оставайтесь дома в течение 7 дней после выявления симптомов или до тех пор, пока симптомы не будут выявляться в течение 24 часов, в зависимости от того, что продлится дольше. Это необходимо для предотвращения заражения других и дальнейшего распространения вируса.

---

линия отреза

### Как я узнаю, что у меня грипп А (H1N1)?

Самостоятельно вы не сможете отличить сезонный грипп от гриппа А (H1N1). Симптомы нового вируса гриппа H1N1 похожи на симптомы сезонного гриппа. Среди них высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенный нос, ломота в теле, головная боль, озноб и чувство усталости. Многие из зараженных больных жаловались также на понос и рвоту. Только ваш врач и местные органы здравоохранения могут подтвердить случай заболевания гриппом А(H1N1).

### Что делать, если я думаю, что у меня грипп А (H1N1)?

Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле:

- Оставайтесь в помещении и, по возможности, не выходите в места скопления народа.
- Отдыхайте и пейте много жидкости.
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкости для рук;
- Если при кашле или чихании у Вас нет рядом одноразового носового платка, как можно больше прикройте рот, согнув руку в локте и приложив ее ко рту;
- Когда вокруг Вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно;
- Сообщите семье и друзьям о Вашей болезни и старайтесь избегать контактов с другими людьми;
- По возможности, свяжитесь с медицинским работником, прежде чем отправиться в больницу, чтобы выяснить, требуется ли Вам медицинское обследование.

### Когда следует обращаться за медицинской помощью?

Необходимо обращаться за медицинской помощью, если вы испытываете одышку или затрудненное дыхание, или если высокая температура не спадает в течение более чем 3 дней. Родителям с малолетним ребенком, который болен, необходимо обратиться за медицинской помощью, если у ребенка учащенное дыхание или одышка, не спадающая высокая температура или конвульсии (судороги). Если вы заболели и у вас имеется любой из указанных ниже признаков, свидетельствующих об ухудшении состояния, немедленно вызывайте врача.

### У детей среди подобных признаков, при наличии которых требуется срочная медицинская помощь, могут быть следующие:

- Учащенное или затрудненное дыхание
- Кожа серого цвета или с синеватым оттенком
- Отказ от достаточного количества питья
- Сильная или непрекращающаяся рвота
- Непробуждение или отсутствие реакции
- Отсутствие мочеиспускания или слез во время плача
- Настолько возбужденное состояние, что ребенок сопротивляется, когда его берут на руки
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые затем вернулись, сопровождаемые жаром и усилившимся кашлем

### У взрослых среди признаков, при наличии которых требуется срочная медицинская помощь, могут быть следующие:

- Затрудненное дыхание или одышка
- Боль или сдавливание в груди или брюшном отделе
- Внезапное головокружение
- Спутанность сознания
- Сильная или непрекращающаяся рвота
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые затем вернулись, сопровождаемые жаром и усилившимся кашлем

Составлено на основе рекомендаций, содержащихся в письмах Роспотребнадзора от 25.05.09, 19.06.09, размещенных на официальном сайте ведомства в сети Интернет: [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)

\_\_\_\_\_ линия отреза \_\_\_\_\_

## РАСПИСКА

**в получении Памятки для туристов о мерах безопасности, соблюдение которых обязательно, в связи с распространением вируса гриппа А (H1N1) «свиного гриппа».**

Памятку на 2-х листах получил, с информацией ознакомлен: \_\_\_\_\_

Дата, подпись: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О. (Турист, или иной заказчик туристского продукта)