



CHROŃ PRZED GRYPĄ SIEBIE I INNYCH



Co robić aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na grypę oraz chronić przed nią innych

✓ Zaszczep siebie i swoją rodzinę przeciw grypie,

ponadto:

- ✓ przestrzegaj zasad higieny oddychania – w czasie kaszlu i kichania zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową,
- ✓ poza domem i w podróży zawsze miej przy sobie żel do rąk lub zapas jednorazowych chusteczek nasyconych roztworem alkoholu, gdyż warunki w podróży rzadko zapewniają możliwości częstego mycia rąk,
- ✓ jeśli chusteczki jednorazowe lub żel właśnie ci się skończyły, kichaj lub kaszł w zgięcie łokciowe – twoje dłonie nie zostaną skażone wirusem,
- ✓ w środkach transportu zbiorowego unikaj niepotrzebnego dotykania powierzchni i elementów ich wyposażenia,
- ✓ unikaj bliskiego kontaktu „twarz w twarz” z innymi podróżnymi,
- ✓ unikaj masowych zgromadzeń,
- ✓ zadbaj, aby również twoje dziecko przestrzegało powyższych zaleceń.

Nie lekceważ grypy – chroń siebie i innych - przy wystąpieniu objawów takich jak gorączka, bóle głowy, bóle mięśniowo-stawowe, kaszel, ból gardła zostań w domu, w przypadku nasilenia objawów – zwłaszcza wystąpienia duszności - niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem.

JAK SIĘ USTRZEC PRZED GRYPĄ?



Zawsze, gdy kaszlesz lub kichasz zasłaniaj nos i usta papierową chusteczką.



Wyrzucaj chusteczki papierowe do kosza na śmieci.



Myj często ręce wodą i mydłem.



Wietrz często pomieszczenia.



Unikaj dotykania oczu, nosa czy ust.



Prowadź zdrowy styl życia.

Jeśli masz objawy grypy:



Zachowuj odstęp przynajmniej 1 metro od innych osób, z którymi rozmawiasz.



Zostań w domu, nie idź do pracy ani do szkoły i unikaj zatłoczonych pomieszczeń.



Unikaj powitań z uściskami, pocałunkami lub uściśnięciem dłoni.