



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.