

# GRYPA

Grypa jest chorobą zakaźną, którą wywołują wirusy.

Osoba chora na grypę zakaża inne osoby już na **2-3 dni przed** wystąpieniem objawów grypy, zakaża także w trakcie występowania objawów ostrej choroby oraz około **3-5 dni po** ich ustąpieniu.

## OBJAWY GRYPY:

- × wysoka gorączka (powyżej 38°C)
- × dreszcze
- × suchy i męczący kaszel
- × katar, mogą wystąpić krwawienia z nosa
- × silne bóle głowy
- × bóle mięśni
- × uczucie rozbicia i wyczerpania

## Myj i dezynfekuj ręce.

Pamiętaj, że wirus może pozostawać na wielu powierzchniach np. klamkach, klawiaturach, uchwytach w środkach komunikacji miejskiej, itp.

## Kiedy kichasz lub kaszlesz zasłaniaj usta i nos chusteczką higieniczną.

Jeśli zapomniałeś chusteczki podczas kichania i kaszania zasłoń nos i usta rękawem powyżej łokcia, a nie dłońmi.

## Wietrz pomieszczenia, w których przebywasz.

W wolnym czasie przebywaj na świeżym powietrzu.

## Jeśli źle się czujesz zostań w domu.

Najbardziej narażone na zakażenie są osoby przebywające w bliskiej odległości chorego tj. około 1 metra. Osoba chora powinna więc unikać bliskiego kontaktu z otoczeniem.

## Zaszczep się przeciwko grypie.

Najlepiej zrobić to przed sezonem grypowym, czyli od końca sierpnia do początku października.

