

CHROŃ PRZED GRYPĄ, SIEBIE I INNYCH




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

Zaszczep się i swoją rodzinę przeciw grypie,

Ponadto:

- Przestrzegaj zasad higieny oddychania – w czasie kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos 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 możliwość częstego mycia rąk,
- Jeśli chusteczki jednorazowe lub żel właśnie ci się skończyły, kichaj lub kaszl 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 takich objawów 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.