

NIE poddaj się GRYPIE!



Zasłoń swoje usta i nos chusteczką higieniczną kiedy kaszlesz lub kichasz.

Unikaj dotykania rękoma oczu, nosa i ust.



Zużyta chusteczkę wrzuć do kosza na śmieci.



Myj ręce mydłem i ciepłą wodą przez około 20 sekund (czas trwania mycia rąk wynosi tyle ile trwa zaśpiewanie jednej zwrotki piosenki „wlaźł kotek na płotek i mruga, ładna to piosenka nie długa, nie długa nie krótka lecz w sam raz, zaśpiewaj koteczku jeszcze raz”).



Unikaj bliskiego kontaktu z ludźmi, którzy mają objawy grypopodobne.

W przypadku wystąpienia objawów grypy pozostań w domu, a w razie potrzeby skontaktuj się z lekarzem.

