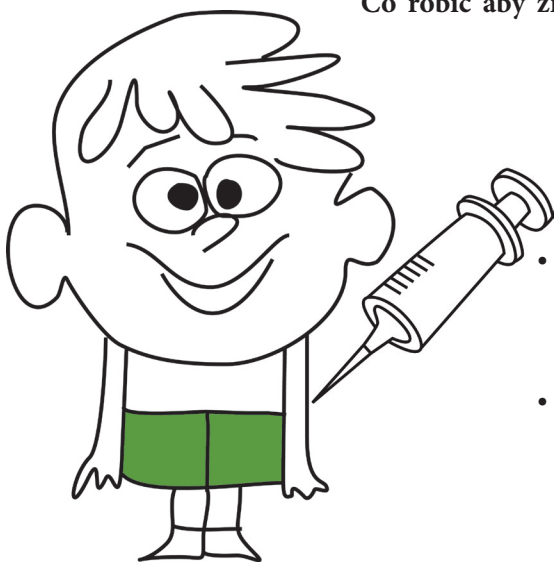


# CHROŃ PRZED GRYPĄ SIEBIE I INNYCH



## Co robić aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na grypę



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 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 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.

