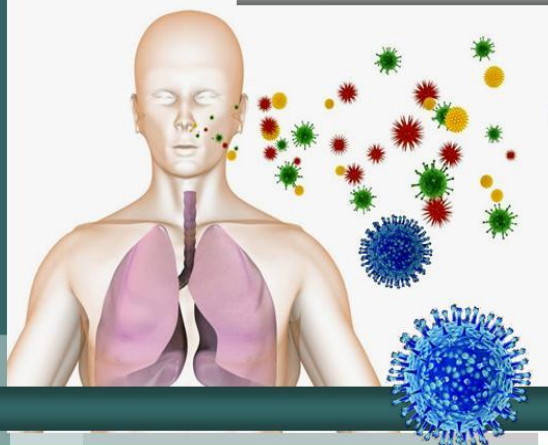


JAK USTRZEC SIĘ
GRYPY ?

Profilaktyka Grypy



mycie rąk



kichanie
w chusteczkę



kichanie
w zgięcie łokcia



szczepienia

Projekt i opracowanie :
Wojewódzka Stacja
Sanitarno - Epidemiologiczna
w Białymstoku



Zalecenia praktyczne

- ◆ starać się o utrzymanie wysokiej odporności organizmu poprzez właściwe odżywianie, regularny sen, ruch na świeżym powietrzu;
- ◆ przestrzegać zasad higieny osobistej, a w szczególności :
 - ◆ **myć ręce** wodą z mydłem (najlepiej mydłem w płynie z dozownikiem, używać ręczników jednorazowych);
 - ◆ **zasłaniać się przy kichaniu i kaszlu** (chusteczką) lub kichać i kaszleć w zgięcie łokcia;
 - ◆ **jednorazowe chusteczki higieniczne** po użyciu wyrzucać ;
 - ◆ **utrzymywać w czystości często używane przedmioty** (klamki, telefony, klawiaturę komputera itp.) ;
 - ◆ **ograniczyć przebywanie w dużych skupiskach ludzkich** (centrach handlowych, kinach, dworcach, środkach transportu publicznego itp.) ;
- ◆ **ograniczać bezpośrednie kontakty międzyludzkie** (podawanie ręki, całowanie się przy powitaniu, picie z jednej butelki, używanie wspólnych sztućców, palenie tego samego papierosa);
- ◆ **korzystać z zalecanych szczepień ochronnych** przeciw grypie sezonowej ;
- ◆ **po wystąpieniu objawów grypopodobnych skontaktować się z lekarzem.**

