



CHROŃ PRZED GRYPĄ SIEBIE I INNYCH !

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

- Zaszczep siebie i swoją rodzinę przeciw grypie,

Ponadto:

- Przestrzegaj zasad higieny oddychania- w czasie kaszlu i kichania zakrywaj nos i usta 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 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 „ twarzą 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 objawów takich 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.