

Chroń przed gripą siebie i innych

Co robić aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na gripę 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 możliwości 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 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.

**Państwowy Powiatowy
Inspektor Sanitarny w Hajnówce
Irena Augustyniak**