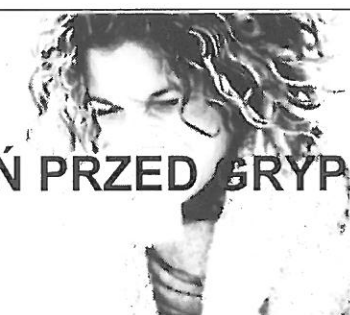




## **CHROŃ PRZED GRYPĄ SIEBIE I INNYCH**



### **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 możliwości 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 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.**

# UCZEŃ NA „SZÓSTKĘ”

*dobrze wie;*

**TAK** trzeba robić...



Kaszeleć i kichać  
w chusteczki  
jednorazowe.  
Jeśli jej zapomniemy,  
zastaniamy usta i nos  
rękawem w okolicy  
powyżej łokcia,  
a nie dłońmi.



Zużytą chusteczkę  
wyrzucić do kosza  
na śmieci, aby  
wirusy nie miały  
kontakty z innymi  
osobami.



Myć ręce  
ciepłą wodą  
i mydłem przez  
co najmniej  
20 sekund.



Pozostać w domu  
gdy wystąpi:  
gorączka, kaszel,  
ból gardła, katar,  
ból głowy,  
dreszcze, osłabienie.



Być  
w odpowiedniej  
odległości  
od osób chorych.  
Unikać kaszlących  
i kichających.



Powiadomić  
rodziców, opiekunów  
lub nauczyciela, w razie  
złego samopoczucia.  
Zgłosić się do lekarza,  
by rozpocząć leczenie.

...ale tak, **NIE!**



Unikać dotykania  
palcami ust, nosa  
i powiek oczu.



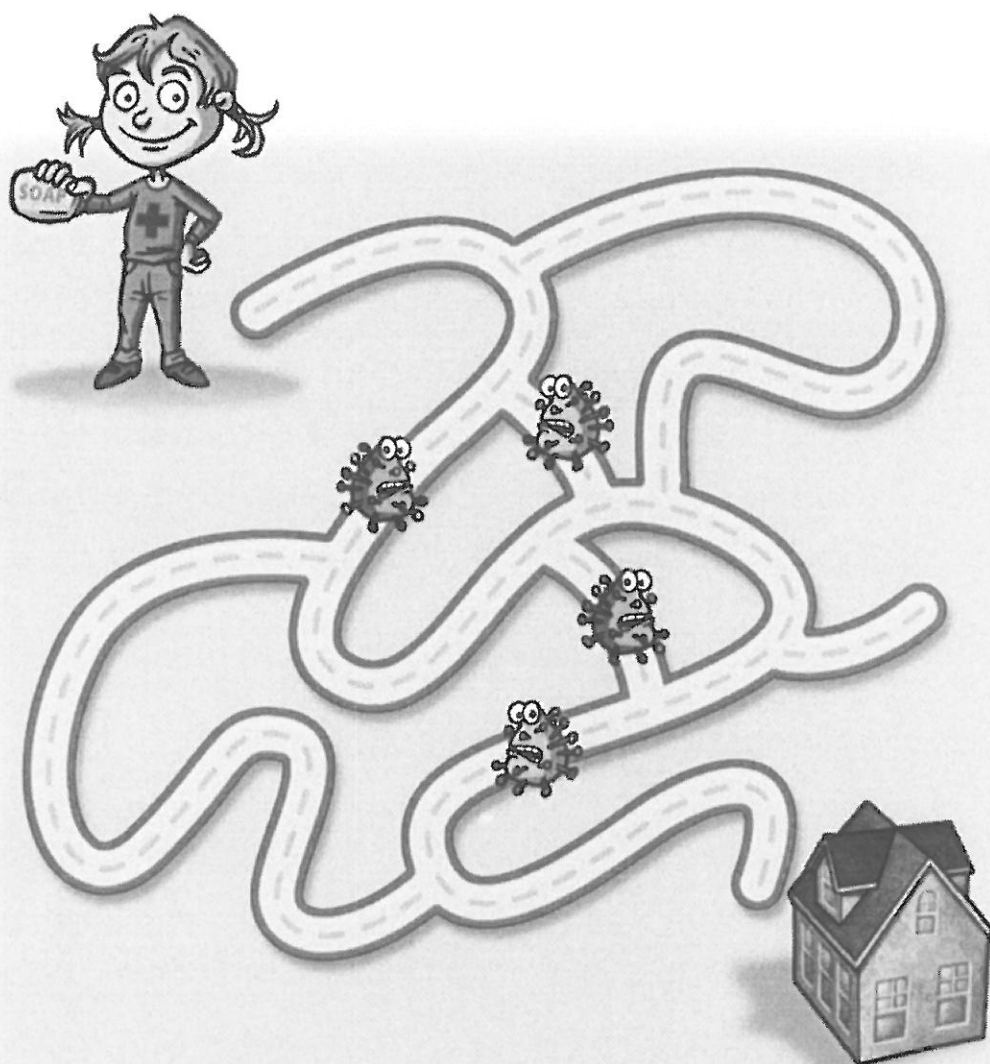
W rozmowie unikać  
bliskich kontaktów  
„twarzą w twarz”  
oraz uścisków.

## ŻEBY WIRUSOM NIE DAĆ SIĘ!

opracowanie: Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Krakowie

# SPRÓBUJ UNIKNAĆ GRYPY

Pomóż Kasi odnaleźć zdrową drogę do domu,  
omijając ścieżki z wirusami grypy.



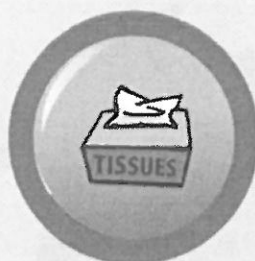
# 5 SPOSOBÓW ZAHAMOWANIA GRYPY



1

## CZĘSTO MYJ RĘCE

Wirusy grypy mogą żyć krótko na dłoniach. Dotykając różnych przedmiotów, podając dłoń może dojść do przenoszenia wirusa. Myj ręce mydłem i ciepłą wodą przez co najmniej 20 sekund.



2

## ZAWSZE UŻYWAJ CHUSTECZEK HIGIENICZNYCH

Nos przy sobie chusteczki higieniczne. Zasłaniaj usta oraz nos chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz, aby chronić innych przed zarażeniem się gripą.



3

## ZUŻYTĄ CHUSTECZKĘ WRZUĆ DO KOSZA NA ŚMIECI

Pozbywaj się raz użytej chusteczki higienicznej w odpowiedni sposób. Upewnij się, że zużyta przez Ciebie chusteczka nie zagraża innym kontaktem ze znajdującym się na niej wirusem i znalazła się w koszu na śmieci.



4

## JEŻELI NIE MASZ CHUSTECZKI, KICHAJĄC ZASŁANIAJ USTA I NOS

Jeśli nie masz chusteczki podczas kichania lub kaszlu zasłoń usta i nos rękawem w okolicy powyżej łokcia a nie dłońmi. Jeśli kichniesz we własne dłonie - natychmiast je umyj!



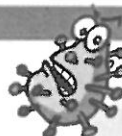
5

## ZOSTAŃ W DOMU KIEDY JESTEŚ CHORY

Najbardziej zarażasz gripą, gdy poczujesz jej pierwsze objawy: nagły wzrost temperatury ciała, bóle mięśni, ból głowy, ból gardła, kaszel, dreszcze, osłabienie. Niekiedy pojawia się biegunka.



**UNIKAJ KONTAKTU Z OSOBAMI, KTÓRE KICHAJĄ I KASZLĄ. PRZEBYWAJ W CZASIE WOLNYM NA ŚWIEŻYM POWIETRZU. GDY POCZUJESZ SIĘ ŹLE POWIADOM O TYM RODZICÓW, OPIEKUNÓW BĄDŹ NAUCZYCIELA.**



PRZYGOTOWANO W OPARCIU O ZALECENIA GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO  
ODDZIAŁ OŚWIATY ZDROWOTNEJ I PROMOCJI ZDROWIA  
WOJEWÓDZKIEJ STACJI SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNEJ W KRAKOWIE