



## **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.**