

Jak ustrzec się grypy ?

Profilaktyka grypy

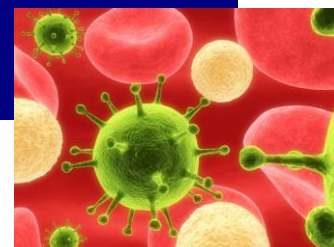


Projekt i opracowanie :
Wojewódzka Stacja
Sanitarno – Epidemiologiczna w
Białymstoku

Zalecenia

praktyczne :

- **starać się o utrzymanie wysokiej odporności organizmu** - poprzez dobre odżywianie, regularny sen, ruch na świeżym powietrzu ;
- **przestrzegać zasad higieny osobistej, a w szczególności :**
 - myć ręce wodą z mydłem (mydłem w płynie z dozownikami, używać ręczników jednorazowych) ;
 - zasłaniać się przy kichaniu i kaszlu (chusteczką lub kichając w zgięcie łokcia)
 - chusteczki higieniczne jednorazowe po użyciu należy wyrzucać ;
 - utrzymywać w czystości często używane przedmioty (klamki, telefony, klawiaturę komputera) ;
- **ograniczyć przebywanie w dużych skupiskach ludzkich** - centrach handlowych, kinach, dworcach, środkach transportu publicznego ;
- **ograniczać bezpośrednie kontakty międzyludzkie** a w szczególności podawania ręki, całowania się przy powitaniu, picia z jednej butelki, używania wspólnych sztućców, palenia tego samego papierosa ;
- **skorzystać ze szczepień ochronnych** przeciw grypie sezonowej w okresie jesiennym ;
- **po wystąpieniu objawów grypopodobnych skontaktować się z lekarzem !**



Jak ustrzec się grypy ?

Profilaktyka grypy



mycie rąk !

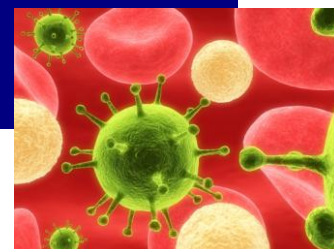


kichanie !



szczepienia !

Projekt i opracowanie :
Wojewódzka Stacja
Sanitarno – Epidemiologiczna
w Białymstoku



Zalecenia

praktyczne :

- **starać się o utrzymanie wysokiej odporności organizmu** - poprzez dobre odżywianie, regularny sen, ruch na świeżym powietrzu ;
- **przestrzegać zasad higieny osobistej, a w szczególności :**
 - myć ręce wodą z mydłem (mydłem w płynie z dozownikiem, używać ręczników jednorazowych) ;
 - zasłaniać się przy kichaniu i kaszlu (chusteczką lub kichając w zgięcie łokcia) ;
 - chusteczki higieniczne jednorazowe po użyciu należy wyrzucać ;
 - utrzymywać w czystości często używane przedmioty (klamki, telefony, klawiaturę komputera) ;
- **ograniczyć przebywanie w dużych skupiskach ludzkich** - centrach handlowych, kinach, dworcach, środkach transportu publicznego ;
- **ograniczać bezpośrednie kontakty międzyludzkie** a w szczególności podawania ręki, całowania się przy powitaniu, picia z jednej butelki, używania wspólnych sztućców, palenia tego samego papierosa ;
- **skorzystać ze szczepień ochronnych** przeciw grypie sezonowej w okresie jesiennym ;
- **po wystąpieniu objawów grypopodobnych skontaktować się z lekarzem !**

