

# 5 SPOSOBÓW ZAHAMOWANIA GRYPY

1



## CZĘSTO MYJ RĘCE

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

2



## ZAWSZE UŻYWAJ CHUSTECZEK HIGIENICZNYCH

Noś przy sobie chusteczki higieniczne. Zaskaniaj usta oraz nos chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz, aby chronić innych przed zarażeniem się grypą.

3



## ZUŻYTĄ CHUSTECZKĘ WRZUC DO KOSZA NA ŚMIECI

Pozbawij 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 ZASLANIAJ 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 grypą, 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 ZŁE POWIADOM O TYM RODZICÓW, OPIEKUNÓW BĄDŹ NAUCZYCIELA.**

