

Jak ustrzec się grypy ?

# Profilaktyka grypy



mycie rąk !

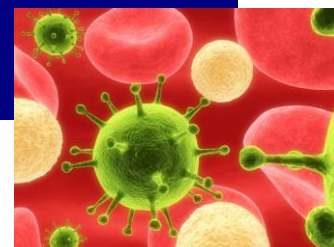


kichanie !



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 !**

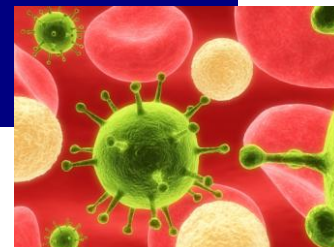


Jak ustrzec się grypy ?

# 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 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 !**

