



Co zrobić by zmniejszyć ryzyko zachorowania na grypę



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

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

3



ZUŻYTĄ CHUSTECZKĘ WRZUC 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, a nie obok niego.

4



JEŻELI NIE MASZ CHUSTECZKI KICHAJĄC ZASŁANIAJ NOS I USTA

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, ból mięśni, ból głowy, ból gardła, kaszel, dreszcze, osłabienie. Niekiedy pojawia się biegunka.



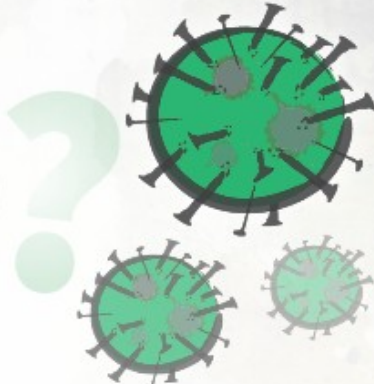
UNIKAJ KONTAKTU Z OSOBAMI, KTÓRE KICHAJĄ I KASZLĄ. PRZEBYWAJ W CZASIE WOLNYM NA ŚWIEŻYM POWIETRZU. GDY POCZUJESZ SIĘ ŹLE POWIADOM O TYM RODZICÓW, OPIEKUNÓW BĄDŹ NAUCZYCIELA



ECDC
17 163 Stockholm
Sweden
Phone: +462018 586 81000
www.ecdc.europa.eu





Grypa czy przeziębienie?		
		
OBJAWY	GRYPA	PRZEZIĘBIENIE
 początek	choroba rozpoczyna się gwałtownie	stopniowo nasilające się objawy
 gorączka	wysoka gorączka (do 39°C), dreszcze	stan podgorączkowy , najczęściej poniżej 38°C
 ból gardła	rzadki lub nie występuje	jeden z pierwszych objawów , chrypa
 katar	rzadki lub nie występuje	częsty objaw , zatłakany nos
 kaszel	suchy, męczący , ból w klatce piersiowej oraz duszności	mokry
 ból głowy	występuje prawie zawsze	rzadko, często - ból zatok
 bóle mięśni	bardzo intensywne , dreszcze	nie występują lub są mniej nasilone
 powikłania	wielonarządowe (np. zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli, zapalenie mięśnia sercowego, niewydolność oddechowa)	rzadko , ew. wtórne zakażenia bakteryjne