



# Koloniści i obozowicze

Jak ustrzec się  
**GRYPY ?**

## Pamiętajcie aby:

- ↳ unikać bliskiego kontaktu z osobami kaszlącymi, kichającymi
- ↳ podczas kichania i kaszlu zakrywać usta i nos chusteczką
- ↳ jeżeli nie macie chusteczki zakrywajcie nos i usta rękawem powyżej łokcia
- ↳ często myć ręce wodą z mydłem, unikać dotykania rękami oczu, nosa i ust,
- ↳ jeśli czujecie, że macie gorączkę, kaszel, ból gardła, mięśni i głowy, dreszcze, osłabienie, biegunkę **natychmiast zgłóście wychowawcy!**



Szczegółowe informacje uzyskasz  
pod numerem telefonu

**85 740 85 45**

