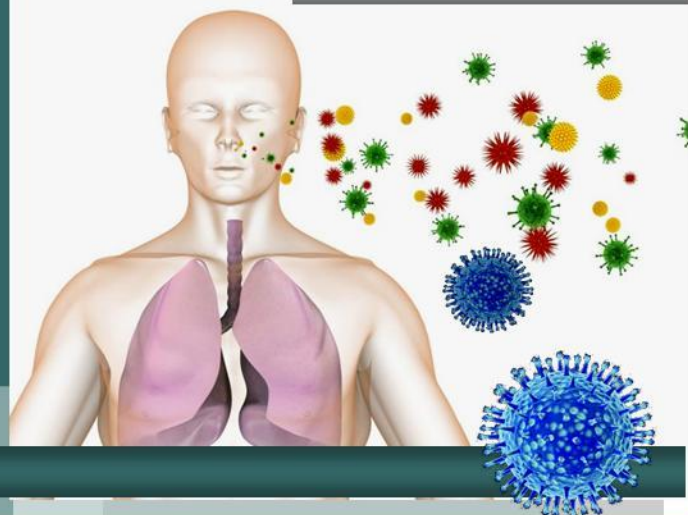


JAK USTRZEC SIĘ  
GRYPY ?

# Profilaktyka Grypy



mycie rąk



kichanie  
w chusteczkę



kichanie  
w zgięcie łokcia



szczepienia

Projekt i opracowanie :  
Wojewódzka Stacja  
Sanitarno - Epidemiologiczna  
w Białymstoku



## Zalecenia praktyczne

- ◆ **starać się o utrzymanie wysokiej odporności organizmu** poprzez właściwe odżywianie, regularny sen, ruch na świeżym powietrzu;
- ◆ **przestrzegać zasad higieny osobistej, a w szczególności :**
  - ◆ **myć ręce** wodą z mydłem (najlepiej mydłem w płynie z dozownikiem, używać ręczników jednorazowych);
  - ◆ **zastaniać się przy kichaniu i kaszlu** (chusteczką) lub kichać i kaszleć w zgięcie łokcia;
  - ◆ **jednorazowe chusteczki higieniczne** po użyciu wyrzucać ;
  - ◆ **utrzymywać w czystości często używane przedmioty** (klamki, telefony, klawiaturę komputera itp. ) ;
  - ◆ **ograniczyć przebywanie w dużych skupiskach ludzkich** (centrach handlowych, kinach, dworcach, środkach transportu publicznego itp. ) ;
- ◆ **ograniczać bezpośrednie kontakty międzyludzkie** (podawanie ręki, całowanie się przy powitaniu, picie z jednej butelki, używanie wspólnych sztućców, palenie tego samego papierosa);
- ◆ **korzystać z zalecanych szczepień ochronnych** przeciw grypie sezonowej ;
- ◆ **po wystąpieniu objawów grypopodobnych skontaktować się z lekarzem.**

