



Nie daj się grypie!

2011-02-02

Trwa sezon zwiększonego zachorowania na grypę. Zachowując kilka podstawowych zasad, możemy uniknąć choroby.

Warto pamiętać o kilku zasadach, które zminimalizują ryzyko zachorowania na grypę.

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.

Kiedy kaszlesz lub kichasz, zasłaniaj usta i nos chusteczką - by chronić innych przed zarażeniem grypą.

3. Zużyta chusteczkę wrzucić do kosza na śmieci!

Pozbywaj się raz użytej chusteczki higienicznej w odpowiedni sposób.

Upewnij się, że chusteczka znalazła się w koszu na śmieci.

4. Jeżeli nie masz chusteczki, kichając zasłaniaj usta i nos

Jeżeli 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. (KS)