



**PAŃSTWOWY  
POWIATOWY INSPEKTOR SANITARNY  
W BRODNICY**

87-300 Brodnica, ul. Żwirki i Wigury 1 e-mail: psse.brodnica@pis.gov.pl  
www.bip02.pwisbydgoszcz.pl  
tel./ fax (56) 69 74 974, 697 74 874, (56) 49 84 447

Brodnica, dnia 12.01.2011 r.

N.EP.074 - 2 /206/11

Burmistrzowie i Wójtowie  
terenu powiatu brodnickiego

**CHROŃ PRZED GRYPĄ SIEBIE I INNYCH!**  
**ZASZCZEP SIEBIE I SWOJĄ RODZINĘ PRZECIW GRYPIE!!!**

W związku z pojawieniem się przypadków śmiertelnych u ludzi wywołanych wirusem grypy typu A(H1N1) Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Brodnicy uprzejmie prosi o zamieszczenie poniższych informacji na stronach internetowych, biuletynach, tablicach informacyjnych oraz o wskazanie odpowiednim, odległym placówkom oświatowo-wychowawczym przeprowadzenia działań edukacyjnych mających na celu przypomnienie dzieciom i młodzieży zasad minimalizujących zachorowania na grypę.

**Co robić, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na grypę oraz chronić przed nią innych:**

- unikaj bliskiego kontaktu „twarzą w twarz” z osobami wykazującymi objawy grypopodobne. Kiedy sam jesteś chory zachowuj odpowiednią odległość od innych osób, tak aby chronić je przed zachorowaniem,
- jeśli wystąpią u Ciebie objawy grypopodobne (np. podwyższona temperatura ciała, osłabienie, kaszel, brak apetytu, katar, ból gardła), pozostań w domu,
- kiedy kaszlesz i kichasz przykrywaj usta i nos chusteczką. To pomoże zapobiec zakażeniu wirusem innych osób,
- myj często ręce wodą z mydłem,
- przestrzegaj zasad higieny oddychania – w czasie kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos chusteczką jednorazową,

- unikaj dotykania oczu, nosa i ust (wirusy i bakterie często rozprzestrzeniają się gdy ludzie dotykają skażonych powierzchni, a potem oczu, nosa i ust).
- poza domem i w podróży zawsze miej przy sobie żel do rąk lub zapas jednorazowych chusteczek nasyconych roztworem alkoholu, gdyż warunki w podróży rzadko zapewniają możliwość częstego mycia rąk,
- w środkach transportu zbiorowego unikaj niepotrzebnego dotykania powierzchni i elementów ich wyposażenia,
- unikaj masowych zgromadzeń
- zadbaj , aby również twoje dziecko przestrzegało powyższych zaleceń,
- bezwzględnie zaszczep się przeciw grypie sezonowej, która chroni również przed powikłaniami grypy A/H1N1

**Nie lekceważ grypy – chroń siebie i innych – przy wystąpieniu objawów takich jak: gorączka, bóle głowy, bóle mięśniowo stawowe, kaszel, ból gardła zostań w domu.**

**W przypadku nasilenia objawów – zwłaszcza wystąpienia duszności – niezwłocznie zgłoś się do lekarza.**

*Szczegółowe informacje na temat grypy znajdują się na stronie internetowej PSSE w Brodnicy – [www.bip02.pwisbydgoszcz.pl](http://www.bip02.pwisbydgoszcz.pl)*

Państwowy Powiatowy  
Inspektor Sanitarny  
w Brodnicy  
lek. med. Mirosław Grafiński