



ZALECENIA GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO

Ogólne wskazania profilaktyczne należy:

- unikać bliskiego kontaktu z chorymi osobami,
- kiedy jest się chorym, zostać w domu i zachować dystans do osób zdrowych
- zasłaniać usta i nos chusteczką higieniczną podczas kichania i kasłania, a zużytą chusteczkę wyrzucić do kosza na śmieci
- myć często ręce
- unikać dotykania oczu, nosa i ust, żeby nie roznosić zarazków
- dbać o siebie, dużo spać, być aktywnym fizycznie, unikać stresu, pić dużo płynów i zdrowo się odżywiać.

Informacje dla:

- **dyrektorów, nauczycieli i opiekunów w placówkach nauczania i wychowania**

należy:

- obserwować dzieci i młodzież wykazującą objawy grypopodobne w trakcie pobytu w placówkach takie jak: *gorączka, kaszel, ból gardła, ból mięśni, ból głowy, dreszcze, osłabienie, w niektórych przypadkach biegunka.*
- informować rodziców i opiekunów o zaobserwowanych objawach grypopodobnych celem konsultacji z lekarzem rodzinnym
- zadbać o ciągły dostęp do środków higienicznych w toaletach
- organizować w ramach możliwości jak najwięcej pobytu uczniów na świeżym powietrzu w czasie przerw i lekcji wychowania fizycznego
- monitorować strony internetowe Państwowej Inspekcji Sanitarnej www.pis.gov.pl oraz Państwowego Zakładu Higieny www.pzh.gov.pl celem uzyskania bieżących informacji

- **rodziców**

należy:

- obserwować domowników wykazujących objawy grypopodobne, w razie ich wystąpienia zgłosić się do lekarza rodzinnego
- myć ręce swoje i swojego dziecka mydłem pod bieżącą wodą oraz pokazać dziecku jak należy to robić
- zatrzymać chore dziecko w domu i wezwać lekarza
- zasłaniać nos chusteczką higieniczną podczas kichania i usta podczas kasłania
- nie zabierać dziecka do ludzi, którzy są przeziębieni
- zadbać o to by dziecko zawsze miało przy sobie chusteczkę do nosa
- spędzać z dziećmi aktywnie wolny czas na świeżym powietrzu

- **dzieci i młodzieży**

należy:

- myć ręce mydłem i ciepłą wodą przez 20 sekund
- jeśli nie masz chusteczki podczas kichania lub kasłania zasłoń usta i nos rękawem w okolicy powyżej łokcia a nie dłońmi

- umyć ręce po kasłaniu lub kichaniu
- unikać kontaktu z osobami, które kichają i kaszlą
- przebywać w czasie wolnym na świeżym powietrzu

COŚ ZA WYMIEM

W tym czasie warto zadbać o swoje zdrowie i nie zapomnieć o podstawowych zasadach higieny. Regularne mycie rąk, unikanie zbliżeń do osób chorych oraz przebywanie na świeżym powietrzu to skuteczne sposoby na ograniczenie ryzyka zakażenia. Pamiętaj, że zdrowie jest naszym największym bogactwem, dlatego warto poświęcić chwilę czasu na jego ochronę.

Ważnym elementem jest również dbanie o swoją odporność. Regularne ćwiczenia, zdrowa dieta oraz wystarczająca ilość snu pomogą Ci w tym. Jeśli czujesz, że jesteś bardziej podatny na choroby, warto rozważyć suplementację witaminową. Pamiętaj, że każda choroba ma swoje źródło, dlatego warto być czujnym i nie bagatelizować objawów. W razie wątpliwości zawsze skonsultuj się z lekarzem.

MAMO , TATO !

Jeśli chcesz abym był zdrowy :

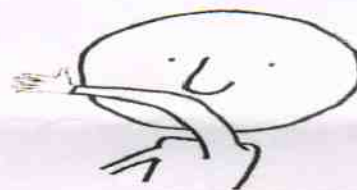
➤ **nie zabieraj** mnie do znajomych, którzy są przeziębieni,



➤ **zadbaj o to**, abym zawsze miał przy sobie chusteczkę do nosa i zakrywał nos i usta przy kichaniu, a gdybym jej nie miał



➤ **naucz mnie** jak zakrywać nos i usta rękawem powyżej łokcia



➤ **pamiętaj** : abym często mył ręce wodą z mydłem, unikał dotykania rękami oczu nosa i ust



➤ **jeżeli kicham, kaszlę** pozostaw mnie w domu i wezwij lekarza.



**Chcesz się ustrzec grypy wywołanej
nowym wirusem typu A H₁N₁ ?**



Stosuj się do poniższych zaleceń !

- **unikaj bliskiego kontaktu z osobami wykazującymi objawy grypopodobne,**
- **pozostań w domu, jeśli u Ciebie wystąpią objawy grypopodobne,**
- **podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos chusteczką – pomoże to zapobiec zakażeniu wirusem innych osób,**
- **jeżeli nie masz chusteczki zakryj nos i usta rękawem powyżej łokcia,**
- **często myj ręce wodą z mydłem unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.**



Jeżeli byłeś w rejonie występowania grypy wywołanej wirusem typu A H₁ N₁, poinformuj lekarza.

Bezwzględnie stosuj się do wszelkich zaleceń miejscowej służby zdrowia.

