

Jak chronić siebie i innych



Grypa i inne infekcje



Kaszląc i kichając, zasłaniaj nos i usta chusteczką jednorazową lub inną czystą chusteczką bądź rękawem.



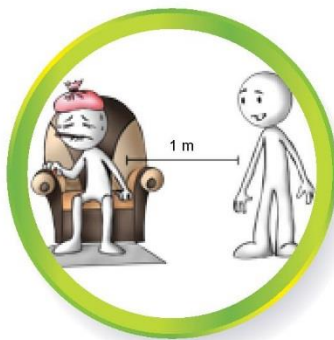
Zużyte chusteczki natychmiast wyrzucaj.



Regularnie myj ręce wodą i mydłem.



Obserwuj, czy nie masz głównych objawów grypy: wysokiej temperatury (powyżej 38°C), kataru, kaszlu, bólu głowy, mięśni i stawów.



Jeżeli masz objawy grypy, nie zbliżaj się do innych na odległość mniejszą niż 1 m.



Jeżeli masz objawy grypy, do czasu ich ustąpienia nie chodź do pracy ani szkoły i unikaj zatłoczonych miejsc.



W sezonie grypowym unikaj obejmowania się, całowania i podawania rąk na powitanie, zwłaszcza jeżeli zauważasz



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust nieumyтыми rękami.

Większości osób zakażonych wirusem grypy sezonowej zdrowieje bez interwencji medycznej.



Światowa
Organizacja
Zdrowia

Biuro Regionalne na Wschodni Region Śródziemnomorski

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Więcej informacji:

www.who.int/topics/influenza