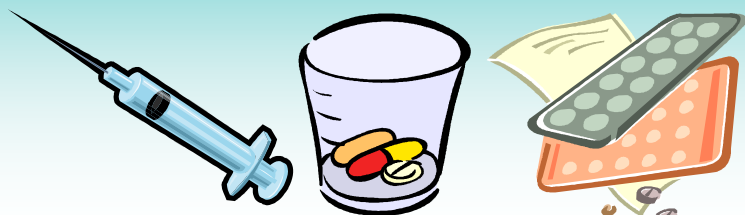


# CHROŃ PRZED GRYPĄ SIEBIE I INNYCH



Co robić aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na gripę oraz chronić przed gripą innych

- **Zaszczep się i swoją rodzinę przeciw grypie, a ponadto:**

- przestrzegaj zasad higieny oddychania – w czasie kaszlu i kichania zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową,
- 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,
- jeśli chusteczki jednorazowe lub żel właśnie ci się skończyły, kichaj lub kaszl w zgięcie łokciowe – twoje dłonie nie zostaną skażone wirusem,
- w środkach transportu zbiorowego unikaj niepotrzebnego dotyknięcia powierzchni i elementów ich wyposażenia,
- unikaj bliskiego kontaktu „twarzą w twarz” z innymi podróżnymi,
- unikaj masowych zgromadzeń,
- zadbaj aby również twoje dziecko przestrzegało powyższych zaleceń.

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 skontaktuj się z lekarzem.