

# 5 SPOSOBÓW NA POWSTRZYMANIE EPIDEMII GRYPY



## 1 CZĘSTO MYJ RĘCE

Wirusy grypy potrafią przetrwać na skórze rąk, więc dotykanie różnych przedmiotów, podawanie ręki może przyczynić się do szerzenia się grypy. Myj ręce, by zabić wirusy, zwłaszcza przed jedzeniem.



## 2 ZAWSZE UŻYWAJ CHUSTECZEK DO WYCIERANIA NOSA

Zasłaniaj swoje usta i nos chusteczką, aby chronić się przed grypa, gdy koło ciebie ktoś kaszle lub kicha.



## 3 WYRZUCAJ ZUŻYTE CHUSTECZKI DO ŚMIECI

Wyrzucaj zużyte chusteczki do śmietnika, by osoby z twojego otoczenia nie były narażone na kontakt z wirusem.



## 4 JEŚLI NIE MASZ CHUSTECZKI, ZASŁANIAJ USTA I NOS

Jeśli nie masz przy sobie chusteczki, kichnij w dłoń i umyj je. Możesz też zasłonić się przedramieniem.



## 5 ZOSTAŃ W DOMU, GDY ŹLE SIĘ CZUJESZ

Pamiętaj, że najbardziej zarażasz wtedy, gdy występują u ciebie pierwsze objawy grypy. Zostań w domu, by nie narażać innych. Skorzystaj z pomocy lekarskiej, gdy twój stan się nie poprawia.



## CZYM JEST GRYPY ?

**Grypa sezonowa – lub „grypa”** – jej przyczyną jest wirus atakujący system oddechowy (nos, gardło, płuca, oskrzela). Wirus przenosi się z człowieka na człowieka drogą kropelkową poprzez kaszel i kichanie osoby chorej lub kontakt bezpośredni. Choroba trwa około tygodnia. Grypa może spowodować poważne powikłania.

**Oznaki grypy :** nagły wzrost temperatury ciała, bóle mięśni, ból głowy i ogólne złe samopoczucie, ponadto: zmęczenie, kaszel, kichanie, katar, pieczenie oczu, ból gardła i ból uszu.