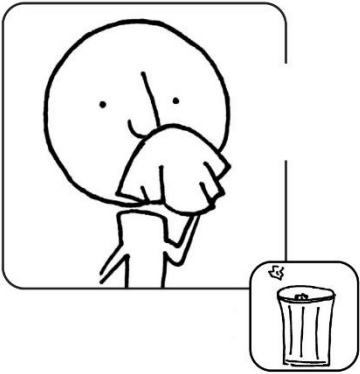
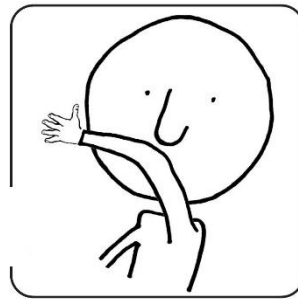


# CHROŃ SIEBIE I INNYCH PRZED GRYPĄ

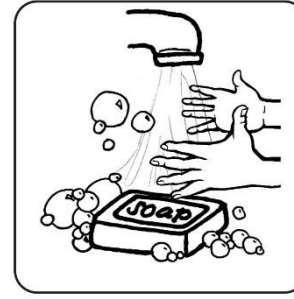
Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna we Wrocławiu Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia



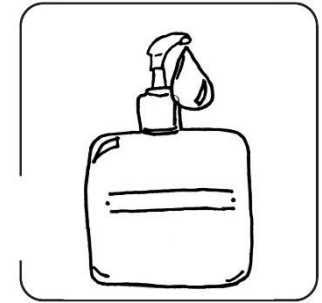
kiedy kichasz i kaszlesz  
**zastanij nos i usta chusteczką higieniczną**, po użyciu wyrzuć ją do kosza na śmieci



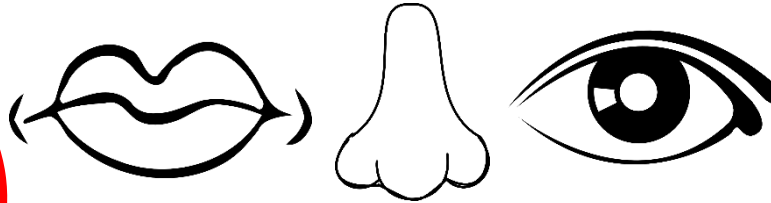
jeśli nie masz chusteczki, **zastanij nos i usta przedramieniem** – nie kichaj, nie kaszaj w dłoń!



**często i dokładnie myj ręce** używając ciepłej wody i mydła: minimum przez 20-30 sekund, nie zapominaj o przestrzeniach pomiędzy palcami i o wierzchu dłoni



**używaj do oczyszczenia dłoni płynów dezynfekcyjnych na bazie alkoholu** (szczególnie jeśli nie możesz umyć rąk)



staraj się **nie dotykać** dłońmi okolicy **ust, nosa i oczu**

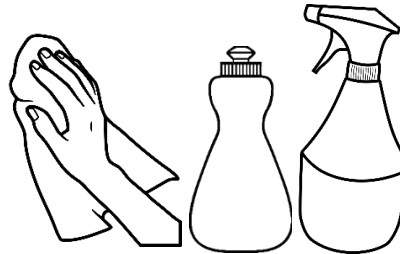


jeśli źle się czujesz – **zostań w domu**

**ZASZCZEP SIĘ PRZECIW GRYPIE**

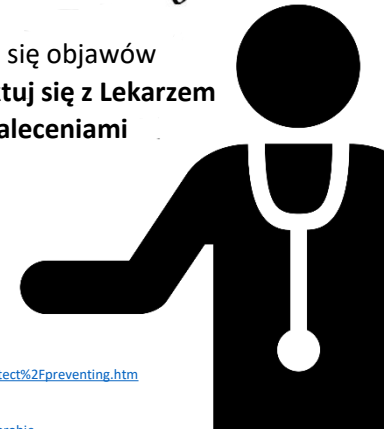
szczenienia info

PZH NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO  
od 1918 r.



**czyść i dezynfekuj** przedmioty, powierzchnie, szczególnie jeśli mieszkasz z innymi osobami

w przypadku nasilenia się objawów chorobowych **skontaktuj się z Lekarem i postępuj zgodnie z zaleceniami**



źródło:

1. Minnesota Department of Health <https://www.health.state.mn.us/people/cyc/index.html> oraz <https://www.health.state.mn.us/diseases/flu/poster.html>
2. Centers for Disease Control and Prevention [https://www.cdc.gov/flu/prevent/preventing.htm?CDC\\_AA\\_reVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fflu%2Fprotect%2Fpreventing.htm](https://www.cdc.gov/flu/prevent/preventing.htm?CDC_AA_reVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fflu%2Fprotect%2Fpreventing.htm)
3. European Centre for Disease Prevention and Control <https://ecdc.europa.eu/en/seasonal-influenza/prevention-and-control/personal-protective-measures>
4. World Health Organization <https://www.who.int/influenza/en/>
5. Szczenienia info – portal Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego Państwowego Zakładu Higieny <http://szczenienia.pzh.gov.pl/szczenionki/grypa/2/#o-chorobie>

