



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 zużyta chusteczkę wyrzucić do kosza na śmieci,
- myć często ręce,
- unikać dotykania oczu, nosa i ust, aby 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.



CHROŃ SIĘ PRZED GRYPĄ

Co zrobić aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na grypę (również AH1N1) w podróży:

- unikaj podróżowania przy wystąpieniu objawów grypowych (podwyższona temperatura ciała, osłabienie, kaszel, brak apetytu, katar, ból gardła);
- przed podróżą zaszczep się przed grypą sezonową;
- w czasie podróży przestrzegaj zasad higieny kaszlu, zwłaszcza zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową;
- unikaj bliskiego kontaktu „twarz w twarz” z innymi podróżnymi;
- podróżuj z zapasem jednorazowych chusteczek nasączonych roztworem alkoholu, gdyż warunki w środkach transportu rzadko zapewniają możliwości częstego mycia rąk;
- unikaj niepotrzebnego dotykania powierzchni i przedmiotów wyposażenia pojazdu.

Jeśli byłeś w rejonie występowania grypy i w ciągu 7 dni od powrotu do kraju zachorowałeś, bezwzględnie zgłoś się do lekarza i stosuj się do jego zaleceń.

ЗАХИСТ ВІД ГРИПУ

Щоб уникнути захворювання на грип (а також АН1N1) під час подорожі:

- Уникай подорожування при виникненні симптомів грипу (підвищена температура тіла, ослаблення, кашель, брак апетиту, нежить, біль горла);
- Перед подорожуванням обов'язково зроби вакцинацію від грипу;
- Під час подорожі дотримуйся гігієнічних умов, кашляючи закривай ніс і рот одноразовою хустинкою;
- Уникай близького контакту "лицем в лице" з іншими подорожуючими;
- Подорожуй з запасом одноразових серветок насичених розчином алкоголю;
- Уникай непотрібного дотику поверхонь і предметів оснащення засобів транспорту;

Якщо ти був у районі наявності грипу і напротязі 7 днів від повернення на Батьківщину захворів – негайно зголосися до лікаря і прислухайся до його порад