

AH1N1




# GRYPA

# wskazania profilaktyczne



dla  
**dzieci  
i młodzieży**

**pamiętajcie**   
**aby:** 

-  **UNIKAĆ** bliskiego kontaktu z osobami kichającymi i kaszlącymi
-  często myć ręce **WODĄ I MYDŁEM**
-  mieć przy sobie **CHUSTECZKĘ** higieniczną
-  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
-  w przypadku złego samopoczucia **POINFORMOWAĆ** o tym opiekuna, wychowawcę lub rodzica
-  spędzać jak najwięcej czasu na **ŚWIEŻYM POWIETRZU**.
-  dbać o siebie - **DUŻO** spać, być **AKTYWNYM** fizycznie, **UNIKAĆ** stresu, pić **DUŻO** płynów i **ZDROWO** się odżywiać

OPRACOWANIE:

WSSE w BYDGOSZCZY

## PROSIMY

o śledzenie stron internetowych:

Państwowej Inspekcji Sanitarnej  
[www.pis.gov.pl](http://www.pis.gov.pl)

Państwowego Zakładu Higieny  
[www.pzh.gov.pl](http://www.pzh.gov.pl)

w celu uzyskania bieżących informacji



# GRYPA

OPRACOWANIE:  
WSSE w BYDGOSZCZY

## PROSIMY










o śledzenie stron internetowych:

Państwowej Inspekcji Sanitarnej  
[www.pis.gov.pl](http://www.pis.gov.pl)

Państwowego Zakładu Higieny  
[www.pzh.gov.pl](http://www.pzh.gov.pl)

w celu uzyskania bieżących informacji

# wskazania profilaktyczne dla rodziców:

-  w razie wystąpienia objawów grypopodobnych u któregoś z domowników takich jak: gorączka, kaszel, ból gardła, ból mięśni, ból głowy, dreszcze, osłabienie, w niektórych przypadkach biegunka należy **zgłosić** się do lekarza rodzinnego
-  **zwracać** szczególną uwagę na częste mycie rąk mydłem pod bieżącą wodą
-  małym dzieciom należy **pokazać** jak prawidłowo myć ręce oraz **zwrócić uwagę** dziecka na częste powtarzanie tej czynności
-  chore dziecko **pozostawić** w domu pod opieką dorosłego opiekuna
-  **zastaniać** nos chusteczką higieniczną podczas kichania a usta podczas kasłania
-  w przypadku braku chusteczki podczas kichania lub kasłania **zastłonić** usta i nos rękawem w okolicy powyżej łokcia a nie dłońmi
-  **nie zabierać** dzieci do miejsc, w których byłyby narażone na kontakt z osobami przeziębionymi
-  zadbać o to, by dziecko miało zawsze przy sobie **chusteczkę higieniczną**
-  spędzać z dziećmi aktywnie czas na **wolnym powietrzu**

