

# Jak uniknąć szerzenia się grypy (sezonowej, typu A/H1N1)?

często myj ręce wodą z mydłem lub dezynfekuj przy pomocy preparatów alkoholowych !



podczas kaszlu i czyszczenia nosa zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową, którą po użyciu wyrzuć !



jeśli zapomniałeś chusteczki podczas kichania i kasłania zasłoń nos i usta rękawem powyżej łokcia, a nie dłońmi !



unikaj dotykania oczu i nosa, aby nie roznosić zarazków !



w wolnym czasie przebywaj na świeżym powietrzu !



często wietrz pomieszczenia, w których przebywasz !



unikaj kontaktu z chorymi osobami !



zostań w domu jeśli źle się czujesz !



w przypadku wystąpienia objawów grypy (gorączka; katar; kaszel; ból gardła, mięśni i głowy) zgłoś się do lekarza (rodzinnego, pediatry) !



zaszczep się przeciwko grypie !

