CHROŃ PRZED GRYPĄ SIEBIE I INNYCH

W związku ze zbliżającym się szczytem zachorowań na grypę, który podobnie, jak w poprzednich latach, wystąpi najprawdopodobniej między styczniem a marcem przypominam o konieczności przestrzegania przedstawionych poniżej zasad postępowania zmniejszających ryzyko zakażenia. W roku bieżącym dostępna jest w obrocie aptecznym skuteczna i bezpieczna trójwalentna szczepionka przeciw grypie. Należy podkreślić, że z punktu widzenia zapewnienia indywidualnej ochrony przed zachorowaniem u osób, które dotychczas nie chorowały, poddanie się szczepieniu ochronnemu jest zasadne przez cały sezon grypowy. Profilaktyka przeciw grypie jest szczególnie istotna w grupach ryzyka, do których należą osoby z przewlekłymi chorobami krążenia, układu oddechowego, osoby z obniżoną odpornością oraz kobiety w ciąży.

Państwowy Powiatowy
Inspektor Sanitarny
w Skierniewicach
mgr Barbara Wieteska

**CO ROBIĆ ABY ZMNIEJSZYĆ RYZYKO ZACHOROWANIA NA GRYPĘ ORAZ CHRONIĆ PRZED NIĄ INNYCH**

- Zaszczep siebie i swoją rodzinę przeciw grypie,ponadto:
- przestrzegaj zasad higieny oddychania – w czasie kaszlu i kichania zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową,
- poza domem i w podróży zawsze miej przy sobie żel do rąk lub zapas jednorazowych chusteczek nasyconych roztworem alkoholu, gdyż warunki w podróży rzadko zapewniają możliwości częstego mycia rąk,
- jeśli chusteczki jednorazowe lub żel właśnie ci się skończyły, kichaj lub kaszl w zgięcie łokciowe – twoje dłonie nie zostaną skażone wirusem,
- w środkach transportu zbiorowego unikaj niepotrzebnego dotykania powierzchni i elementów ich wyposażenia,
- unikaj bliskiego kontaktu „twarz w twarz” z innymi podróżnymi,
- unikaj masowych zgromadzeń,
- zadbaj, aby również twoje dziecko przestrzegało powyższych zaleceń.

**Nie lekceważ grypy – chroń siebie i innych - przy wystąpieniu objawów takich jak gorączka, bóle głowy, bóle mięśniowo-stawowe, kaszel, ból gardła zostań w domu, w przypadku nasilenia objawów – zwłaszcza wystąpienia duszności niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem.**

Treść ulotki (PDF)