



## 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 zużyty chusteczkę wyrzucić do kosza na śmieci
- myć często ręce
- unikać dotykania oczu, nosa i ust, żeby 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](http://www.pis.gov.pl) oraz Państwowego Zakładu Higieny [www.pzh.gov.pl](http://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:

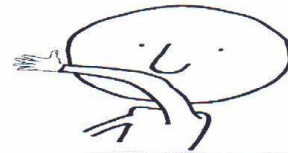
- myć ręce mydłem i ciepłą wodą przez 20 sekund
- jeśli nie masz chusteczki podczas kichania lub kasłania zasłoń usta i nos rękawem w okolicy powyżej łokcia a nie dłońmi

- umyć ręce po kasłaniu lub kichaniu
- unikać kontaktu z osobami, które kichają i kaszlą
- przebywać w czasie wolnym na świeżym powietrzu

# MAMO , TATO !

## Jeśli chcesz abym był zdrowy :

- **nie zabieraj mnie do znajomych, którzy są przeziębieni,**
- **zadbaj o to, abym zawsze miał przy sobie chusteczkę do nosa i zakrywał nos i usta przy kichaniu, a gdybym jej nie miał**
- **naucz mnie jak zakrywać nos i usta rękawem powyżej łokcia**
- **pamiętaj : abym często mył ręce wodą z mydłem, unikał dotykania rękami oczu nosa i ust**
- **jeżeli kicham, kaszlę pozostaw mnie w domu i wezwij lekarza.**



**Chcesz się ustrzec grypy wywołanej  
nowym wirusem typu A H<sub>1</sub>N<sub>1</sub> ?**



**Stosuj się do poniższych zaleceń !**

- **unikaj bliskiego kontaktu z osobami wykazującymi objawy grypopodobne,**
- **pozostań w domu, jeśli u Ciebie wystąpią objawy grypopodobne,**
- **podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos chusteczką – pomoże to zapobiec zakażeniu wirusem innych osób,**
- **jeżeli nie masz chusteczki zakryj nos i usta rękawem powyżej łokcia,**
- **często myj ręce wodą z mydłem unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.**



**Jeżeli byłeś w rejonie występowania grypy wywołanej wirusem typu A H<sub>1</sub> N<sub>1</sub>, poinformuj lekarza.**

**Bezwzględnie stosuj się do wszelkich zaleceń miejscowej służby zdrowia.**

