



## **Co zrobić by zmniejszyć ryzyko zachorowania na grypę**



# 5 sposobów zahamowania grypy

1



## CZĘSTO MYJ RĘCE

Wirusy grypy mogą żyć krótko na dłoniach. Dotykając różnych przedmiotów, podając dłoń może dojść do przenoszenia wirusa. Myj ręce mydłem i ciepłą wodą przez co najmniej 20 sekund.

2



## ZAWSZE UŻYWAJ CHUSTECZEK HIGIENICZNYCH

Noś przy sobie chusteczki higieniczne. Zasłaniaj usta oraz nos chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz, aby chronić innych przed zarażeniem się gripą.

3



## ZUŻYTĄ CHUSTECZKĘ WRZUC DO KOSZA NA ŚMIECI

Pozbywaj się raz użytej chusteczki higienicznej w odpowiedni sposób. Upewnij się, że zużyta przez Ciebie chusteczka nie zagraża innym kontaktem ze znajdującym się na niej wirusem i znalazła się w koszu na śmieci, a nie obok niego.

4



## JEŻELI NIE MASZ CHUSTECZKI KICHAJĄC ZASŁANIAJ NOS I USTA

Jeśli nie masz chusteczki podczas kichania lub kaszlu zasłoń usta i nos rękawem w okolicy powyżej łokcia a nie dłońmi. Jeśli kichniesz we własne dłonie - natychmiast je umyj!

5



## ZOSTAŃ W DOMU KIEDY JESTEŚ CHORY

Najbardziej zarażasz gripą, gdy poczujesz jej pierwsze objawy: nagły wzrost temperatury ciała, ból mięśni, ból głowy, ból gardła, kaszel, dreszcze, osłabienie. Niekiedy pojawia się biegunka.



**UNIKAJ KONTAKTU Z OSOBAMI, KTÓRE KICHAJĄ I KASZLĄ. PRZEBYWAJ W CZASIE WOLNYM NA ŚWIEŻYM POWIETRZU. GDY POCZUJESZ SIĘ ŹŁE POWIADOM O TYM RODZICÓW, OPIEKUNÓW BĄDŹ NAUCZYCIELA**



ECDC  
17 183 Stockholm  
Sweden  
Phone: +46 08 586 01000  
[www.ecdc.europa.eu](http://www.ecdc.europa.eu)







# Grypa czy przeziębienie?

<u>OBJAWY</u>	<u>GRYPA</u>	<u>PRZEZIĘBIENIE</u>
 <b>początek</b>	choroba rozpoczyna się <b>gwałtownie</b>	<b>stopniowo nasilające się</b> objawy
 <b>gorączka</b>	<b>wysoka gorączka</b> (do 39°C), dreszcze	<b>stan podgorączkowy</b> , najczęściej poniżej 38°C
 <b>ból gardła</b>	<b>rzadki</b> lub nie występuje	jeden z <b>pierwszych objawów</b> , chrypa
 <b>katar</b>	<b>rzadki</b> lub nie występuje	<b>częsty objaw</b> , zatłakany nos
 <b>kaszel</b>	<b>suchy, męczący</b> , ból w klatce piersiowej oraz duszności	<b>mokry</b>
 <b>ból głowy</b>	występuje <b>prawie zawsze</b>	rzadko, często - <b>ból zatok</b>
 <b>bóle mięśni</b>	<b>bardzo intensywne</b> , dreszcze	nie występują lub są <b>mniej nasilone</b>
 <b>powikłania</b>	<b>wielonarządowe</b> (np. zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli, zapalenie mięśnia sercowego, niewydolność oddechowa)	<b>rzadko</b> , ew. wtórne zakażenia bakteryjne





## Obrazy

