



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



PODSTAWOWE ZASADY HIGIENY W PROFILAKTYCE GRYPY I INNYCH ZAKAŻEŃ GRYPOPODOBNYCH



Zakrywaj nos i usta chusteczką higieniczną,
gdy kichasz i kaszlesz



Jeżeli masz objawy przypominające gripę
natychmiast zgłoś się do lekarza



Wyrzuć chusteczkę do kosza natychmiast
po jej użyciu



Jeżeli masz objawy grypy zostań w domu
zamiast przebywać w pracy w szkole lub
zaffochzonych miejscach



Unikaj przytulania, całowania, uścisków
dłoni podczas powitań



Unikaj dotykania oczu, nosa lub ust
nieumytymi dłońmi



Często myj ręce mydłem i wodą



W JAKI SPOSÓB GRYPA SIĘ PRZENOSI?

Wirusy grypy mogą utrzymywać się:

- na powierzchniach gładkich, typu stoły, blaty kuchenne, klamki drzwi, powierzchnie metalowe lub plastikowe nawet do 24 godzin (średnio 8-14 godzin),
- na powierzchniach porowatych do 12 godzin (średnio 4-6 godzin),
- na ubraniach, chustach i chusteczkach wielokrotnego użycia do 15 minut,
- na powierzchni rąk 5-8 minut.
- Wirusy grypy złożone są z maleńkich cząsteczek, które mogą się przenosić w kropelkach pochodzących z twojego nosa i ust, gdy kaszlesz lub kichasz.
- Jeśli kaszlesz i kichasz bez zakrywania nosa i ust jednorazową chusteczką, kropelki te mogą się rozprzestrzenić, narażając inne osoby na ich wdychanie.
- Jeśli kaszlesz czy kichasz w dłoń, kropelki te wraz z zawartymi w nich wirusami łatwo się przeniosą z twojej ręki na wszystkie dotykane przez siebie powierzchnie, na których mogą przeżyć przez dłuższy czas.

Złap, Wyrzuć, Zabij!

- Złap (wirusa w chusteczkę higieniczną jednorazowego użytku)
- Wyrzuć (chusteczkę higieniczną do kosza)
- Zabij (wirusa poprzez umycie rąk pod ciepłą płynącą z kranu wodą przez 20 sekund, po uprzednim dokładnym namydleniu rąk do wysokości nadgarstków, mydłem lub innym środkiem dezynfekującym)

Pamiętaj:

- dobrze zbilansowanej diecie, bogatej w witaminy, minerały i składniki odżywcze pozwalające zachować równowagę układu odpornościowego, (bazę diety powinny stanowić produkty zawierające duże ilości białka np. mięso, drób, ryby, jaja, sery).
- Dieta powinna zawierać owoce takie jak: jabłka, grejpfruty, cytryny oraz kiwi.
- Szczególne znaczenie dla wzmocnienia układu odpornościowego mają witaminy C, E.
- Sen i odpoczynek wzmacnia i regeneruje organizm: optymalna dawka nocnego odpoczynku w przypadku dzieci i młodzieży w wieku szkolnym jest większa niż u dorosłego i wynosi 9 – 11 godzin.
- Aktywność fizyczna; zaleca się, aby codziennie niezależnie od pogody, spędzać przynajmniej godzinę na powietrzu. Należy zachęcać dzieci i młodzież do aktywności fizycznej. W okresie wzrostu i rozwoju młodych osób należy unikać zbyt forsownych, mocno obciążających sportów.
- Należy zadbać o odpowiedni ubiór ze szczególnym zwróceniem uwagi na okrycie głowy, okrycie tułowia, a także na ciepłe i nieprzemakalne obuwie.

Nie daj się grypie – przestrzegaj zasad

- Jeśli jesteś chory – zostań w domu!
- Zastoń swoje usta i nos chusteczką higieniczną, kiedy kaszlesz lub kichasz. Myj często ręce mydłem i ciepłą wodą (przez około 20 – 30 sekund).
- Jeśli masz objawy grypopochodne takie jak: gorączka, ból gardła, kaszel, ból mięśni, dreszcze – SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM!
- Unikaj bliskiego kontaktu z ludźmi, którzy mają objawy grypopochodne.
- Wyrzucaj chusteczki higieniczne natychmiast po użyciu do kosza.
- Aby zapobiec rozprzestrzenianiu się drobnoustrojów, unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.
- Wietrz pomieszczenia, w których przebywasz 3-4 razy dziennie przez około 10 minut!
- Dbaj o siebie, ubieraj się odpowiednio, dużo śpij, unikaj stresu, pij dużo płynów, zdrowo się odżywiaj i bądź aktywny fizycznie