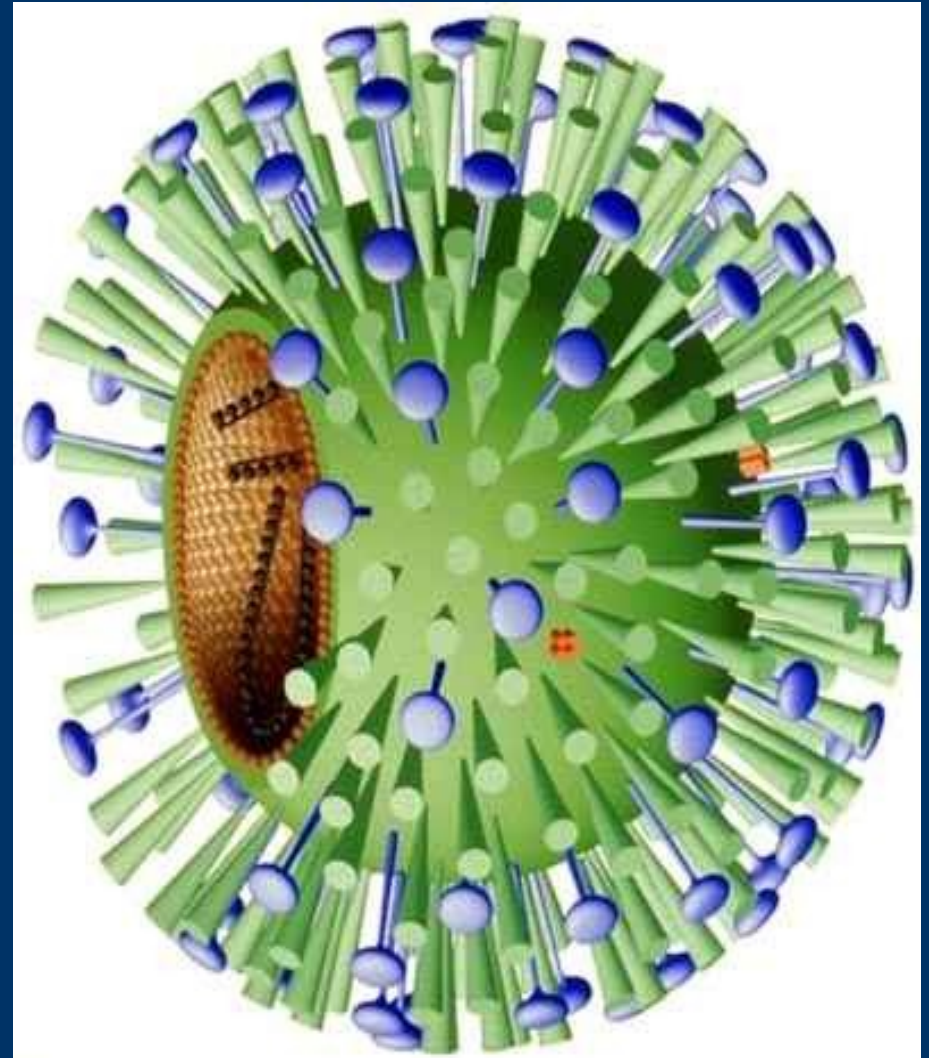


# *NIE DAJ SIĘ GRYPIE*

- CO MOGĘ ZROBIĆ, ABY OCHRONIĆ SIEBIE I INNYCH PRZED GRYPĄ?
- Stosowanie odpowiedniej higieny osobistej to najlepszy sposób ochrony przed grypą. Pomoże to spowolnić rozprzestrzenianie się wirusa, jest to także najskuteczniejsza metoda chronienia siebie i innych przed zarażeniem.



# Podstawowe zasady higieny



Zakrywaj nos i usta chusteczką higieniczną  
gdy kichasz i kaszlesz



Wyrzuć chusteczkę do kosza natychmiast  
po jej użyciu



Często myj ręce mydłem i wodą



Jeżeli masz objawy przypominające grypę  
natychmiast zgłoś się do lekarza



Jeżeli masz objawy grypy zachowaj przynajmniej 1 metr odległości od innych osób



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



Unikaj przytulania, całowania, uścisków dłoni podczas powitań



Unikaj dotykania oczu, nosa, lub ust nieumytymi dłońmi

***Gdy kaszlesz i kichasz!  
Stosowanie zasad higieny osobistej  
jest szczególnie ważne  
by zapobiec roznoszeniu wirusa***

***Zawsze miej przy sobie chusteczki higieniczne,  
Używaj czystych chusteczek do zasłonięcia ust i nosa, gdy kaszlesz i  
kichasz.***

***Wyrzucaj chusteczki po jednorazowym użyciu,  
Często myj ręce mydłem i gorącą wodą, albo odkażającym żelem.***



# **W JAKI SPOSÓB ŚWIŃSKA 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), zaś na powierzchniach porowatych do 12 godzin (średnio 4-6 godzin), na ubraniach, chustach i chusteczkach wielokrotnego użycia do 15 minut, zaś na ludzkich rękach 5-8 minut. Wirus preferuje niskie temperatury. Na przykład w temperaturze 4 st. C przeżywa 48 godzin, w temperaturze 20 st. C jedynie 8 godzin, zaś w lodzie nawet wiele lat. Wirus preferuje również niższą niż 50% wilgotność środowiska, w którym żyje.**

# Przenoszenie wirusa

Wirusy grypy złożone są z małych 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 ciebie powierzchnie, na których mogą przeżyć przez dłuższy czas.

Pospolite przedmioty, jak klamki, klawiatury komputerowe telefony komórkowe i zwykłe telefony oraz piloty do telewizorów to powierzchnie, na których zazwyczaj można znaleźć wirusy.

Jeśli inne osoby dotkną tych powierzchni, a później dotkną twarzy, wirusy mogą wnikać do ich organizmu osoby te mogą ulec zarażeniu. W ten sposób wszystkie wirusy przeziębienia i grypy, włącznie ze grypą pandemiczną, przenoszą się z osoby na osobę.

# *Złap, Wyrzuć, Zabij!*

**Z**ŁAP (wirusa w chusteczkę higieniczną jednorazowego użytku)

**W**YRZUĆ ( chusteczkę higieniczną do kosza)

**Z**ABIJ ( 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)



## *Objawy grypy:*

- podwyższona temperatura, dreszcze
  - katar z płynną wydzieliną lub zatkany  
nosem,
  - ból głowy,
  - bóle mięśniowe i stawowe,
  - bóle gardła,
  - nudności, wymioty i biegunka
- 
-



# Podsumowanie

Charakterystyczny dla grypy jest jej nagły początek (około 24 – 48 godzin od zakażenia)

Osoba chora jest źródłem zakażenia (zaraźliwa) przez okres maksymalnie 7 dni od pojawienia się objawów (średnio od 2 – 5 dni).

Może jednak zarażać już 24 godziny wcześniej, przed pojawieniem się pierwszych objawów.

Gdy wystąpią u Ciebie objawy grypy koniecznie pozostań w domu i skontaktuj się z lekarzem.

