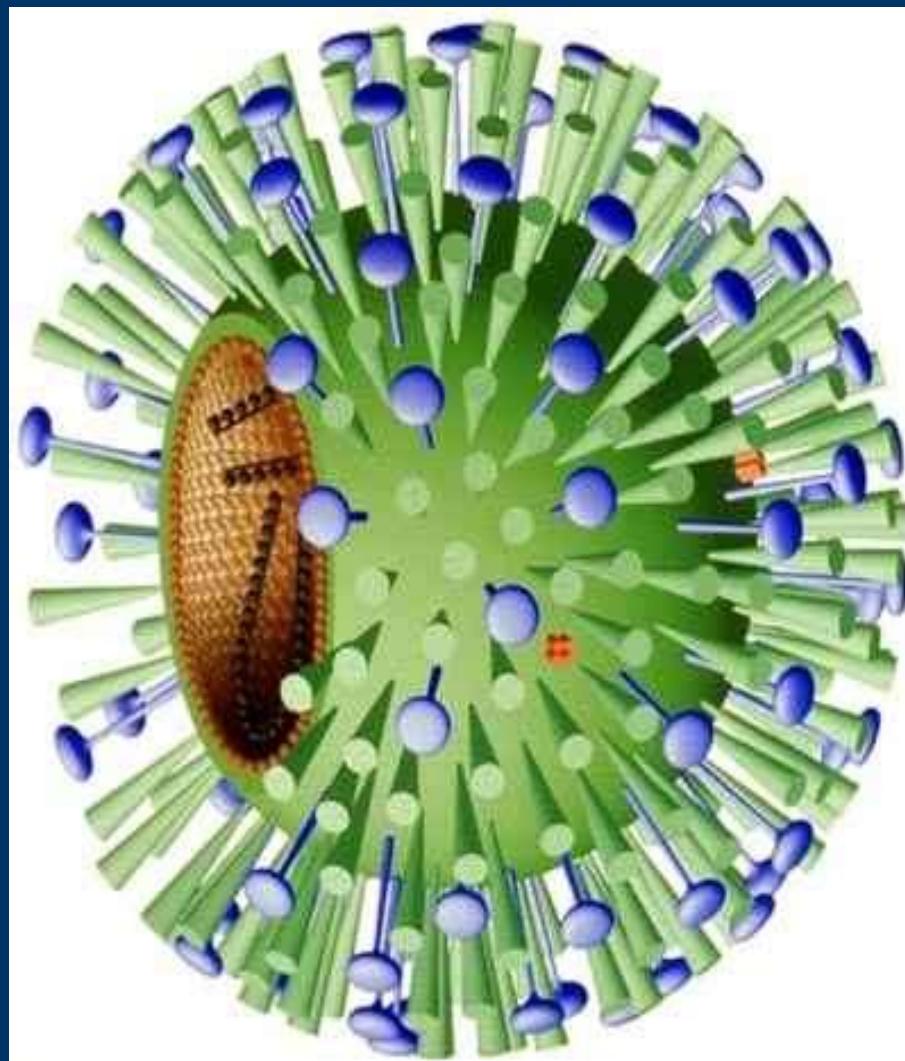


NIE DAJ SIĘ GRYPIE

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 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 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 ludzkich rękach 5-8 minut.



W JAKI SPOSÓB GRYPA SIĘ PRZENOSI?

- Wirus preferuje niskie temperatury :
 - w temperaturze 4 st. C przeżywa 48 godzin,
 - w temperaturze 20 st. C jedynie 8 godzin,
 - w lodzie nawet wiele lat.

Wirus preferuje również niższą niż 50% wilgotność środowiska, w którym żyje.



Przenoszenie wirusa

- 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 ciebie powierzchnie, na których mogą przeżyć przez dłuższy czas.



Przenoszenie wirusa cd.

- 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 świńską grypą, przenoszą się z osoby na osobę.



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)



Objawy grypy:

- podwyższona temperatura, dreszcze
- katar z płynną wydzieliną lub zatkanym 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.

