

Nowa grypa

Jak zapobiec zarażeniu siebie i innych

Polska



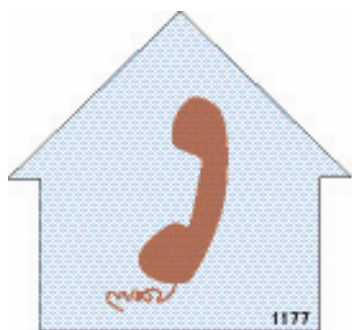
Myj często ręce

Wirus grypy łatwo umiejscawia się na powierzchniach dłoni i kłamek a następnie rozprzestrzenia się dalej w momencie ich dotknięcia. Mycie rąk wodą i mydłem usuwa wirusy z rąk. Jeszcze lepszy efekt daje zastosowanie spirytusu do dezynfekcji rąk.



Przy kasłaniu i kichaniu zasłaniaj usta rękawem

Gdy przy kasłaniu i kichaniu zasłonisz usta rękawem albo chusteczką jednorazową (którą następnie wyrzucisz do śmietnika) zapobiegiesz rozprzestrzenianiu się wirusa. Staraj się nie zasłaniać ust dłonią.



Jak jesteś chory to zostań w domu

Jak jesteś chory to powinieneś zostać w domu aby nie rozprzestrzeniać wirusa dalej w pracy, szkole czy autobusie. Z lekarzem kontaktuj się telefonicznie zamiast iść do przychodni gdzie wirus łatwo roznieś się dalej.

Nową grypę A(H1N1) wywołuje nowy wirus, który szerzy się po całym świecie. Jest to dla większości ludzi niegroźna ale nieprzyjemna choroba, mijająca po paru dniach.

Zwykłymi jej objawami są: gorączka, suchy kaszel, ból gardła, ból całego ciała, ból głowy, dreszcze, katar i duże zmęczenie. Zapobieganie rozprzestrzenianiu się wirusa jest ważne w celu ochrony tych osób, dla

których zachorowanie na grypę może być niebezpieczne. Więcej informacji na temat nowej grypy A(H1N1) znajdziesz na stronach www.1177.se oraz www.krisinformation.se.