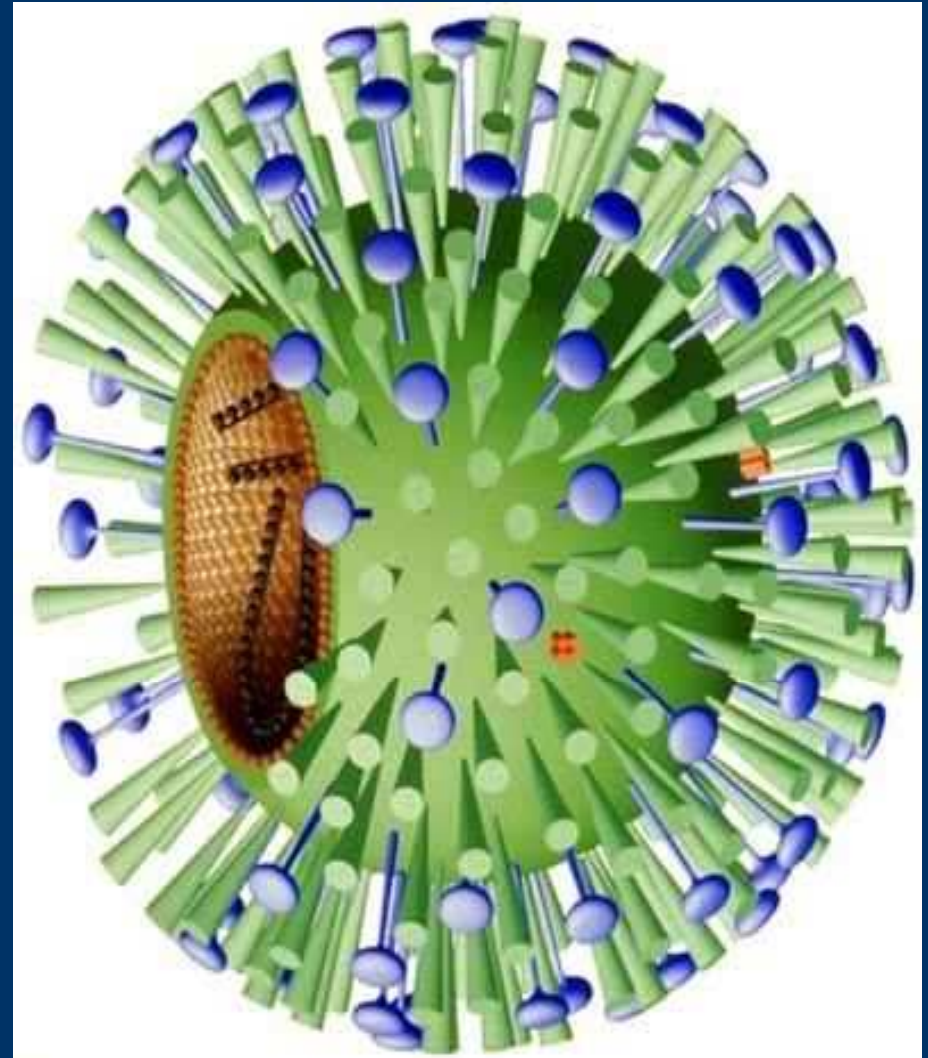


# *NIE DAJ SIĘ GRYPIE*

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 gripę  
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!*

**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 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.**
- 
-