



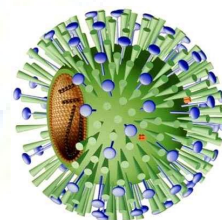
Powiatowa Stacja
Sanitarно-Epidemiologiczna
w Gdańsku



CHCESZ SIĘ USTRZEC ZAKAŻENIA WIRUSEM GRYPY

A/H1N1?

STOSUJ SIĘ DO PONIŻSZYCH ZALECEŃ



- ❖ Unikaj bliskiego kontaktu z osobami wykazującymi objawy infekcji górnych dróg oddechowych.
- ❖ Unikaj tłumu i masowych zgromadzeń.
- ❖ W razie złego samopoczucia, pozostań w domu i zaniechaj podróży.
- ❖ Zakrywaj usta i nos podczas kaszlu oraz kichania, najlepiej przy pomocy chusteczki jednorazowego użytku.
- ❖ Myj często ręce wodą z mydłem. Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.
- ❖ Jeżeli byłeś w rejonie występowania grypy A/H1N1 poinformuj o tym lekarza.
- ❖ Stosuj się do wszelkich zaleceń lekarskich.

Osoby, u których w ciągu 10 dni od powrotu z rejonów wystąpienia przypadków zakażenia ludzi wirusem A/H1N1, wystąpią objawy chorobowe takie jak:

- podwyższona temperatura ciała
- osłabienie
- kaszel
- brak apetytu
- katar
- ból gardła
- wymioty lub biegunka



powinny bezzwłocznie skontaktować się z lekarzem.