

## 5 SPOSOBÓW, BY POWSTRZYMAĆ ROZPRZESTRZENIANIE SIĘ GRYPY



### 1. Myj ręce.

Wirus grypy potrafi przeżyć na skórze rąk przez krótki czas, można go przenosić dotykając różnych rzeczy i podając innym dłoń. Myjąc ręce w ciepłej wodzie z mydłem wirus ginie. Bardzo ważne jest mycie rąk przed spożywaniem posiłków.



### 2. Zawsze używaj jednorazowych chusteczek.

Należy przykrywać usta i nos podczas kichania i kasłania jednorazową chusteczką, by chronić innych przed zarażeniem grypą.



### 3. Pozbywaj się użytej chusteczki.

Po wydmuchaniu nosa chusteczkę należy wyrzucić do kosza, żeby nie narażać siebie i innych na ponowny kontakt z wirusem.



### 4. Nawet jeśli nie masz chusteczki, przykrywaj nos i usta.

Jeżeli nie masz przy sobie chusteczki, możesz zasłonić usta i nos ręką; należy tylko pamiętać, aby natychmiast umyć ręce. Można także zasłaniać usta i nos przedramieniem, ta metoda także pomaga w zatrzymaniu wirusa przed dalszym roznoszeniem.



### 5. Jeśli jesteś chory, zostań w domu.

Istnieje duże ryzyko zarażenia innych, po pojawieniu się pierwszych objawów grypy. By tego uniknąć, należy pozostać w domu do momentu wyleczenia. Jeżeli Twoje samopoczucie się nie poprawia, trzeba udać się do lekarza.

