



CHROŃ SIĘ PRZED GRYPĄ



Co zrobić aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na grypę (również AH1N1) w podróży:

- unikaj podróżowania przy wystąpieniu objawów grypowych (podwyższona temperatura ciała, osłabienie, kaszel, brak apetytu, katar, ból gardła);
- przed podróżą zaszczep się przed grypą sezonową;
- w czasie podróży przestrzegaj zasad higieny kaszlu, zwłaszcza zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową;
- unikaj bliskiego kontaktu „twarz w twarz” z innymi podróżnymi;
- podróżuj z zapasem jednorazowych chusteczek nasyconych roztworem alkoholu, gdyż warunki w środkach transportu rzadko zapewniają możliwości częstego mycia rąk;
- unikaj niepotrzebnego dotykania powierzchni i przedmiotów wyposażenia pojazdu.

Jeśli byłeś w rejonie występowania grypy i w ciągu 7 dni od powrotu do kraju zachorowałeś, bezwzględnie zgłoś się do lekarza i stosuj się do jego zaleceń.

ЗАХИСТ ВІД ГРИПУ

Щоб уникнути захворювання на грип (а також AH1N1) під час подорожі:

- Уникай подорожування при виникненні симптомів грипу (підвищена температура тіла, ослаблення, кашель, брак апетиту, нежить, біль горла);
- Перед подорожуванням обов'язково зроби вакцинацію від грипу;
- Під час подорожі дотримуйся гігієнічних умов, кашляючи закривай ніс і рот одноразовою хустинкою;
- Уникай близького контакту ”лицем в лице” з іншими подорожуючими;
- Подорожуй з запасом одноразових серветок насичених розчином алкоголю;
- Уникай непотрібного дотику поверхонь і предметів оснащення засобів транспорту;

Якщо ти був у районі наявності грипу і на протязі 7 днів від повернення на Батьківщину захворів – негайно зголосися до лікаря і прислухайся до його порад

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Krośnie Odrzańskim