



# **ZAPOBIEGAJ GRYPIE**

**CZĘSTO MYJ RĘCE WODĄ Z MYDŁEM  
I  
UNIKAJ DOTYKANIA TWARZY DŁOŃMI**



**UNIKAJ BLISKIEGO KONTAKTU Z OSOBAMI WYKAZUJĄCYMI  
OBJAWY GRYPOPODOBNE**

- GORĄCZKA I DRESZCZE
- KASZEL
- BÓL GARDŁA
- KATAR
- BÓLE MIĘŚNIOWE I STAWOWE
- BÓL GŁOWY

**NIE KICHAJ NA INNE OSOBY, ZAKRYWAJ  
USTA I NOS JEDNORAZOWĄ CHUSTECZKĄ,  
KTÓRĄ PO UŻYCIU KONIECZNIE WYRZUĆ  
DO KOSZA**



**W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA OBJAWÓW  
GRYPOPODOBNYCH POZOSTAŃ W DOMU I SKONTAKTUJ SIĘ  
Z LEKARZEM**