



ŻYCIE
I PRACA

PAMIĘTAJ O
GRYPIE I INNYCH
CHOROBYCH



Ogólne prewencyjne środki higieny. Mają na celu ochronę zdrowia własnego i otoczenia, a także – hamowanie rozprzestrzeniania się grypy i innych chorób dróg oddechowych w grupie ludzi.

Unikaj kontaktu z chorymi, unikaj miejsc, gdzie występują duże skupiska ludności.

CZĘSTO MYJ RĘCE:

- mycie rąk mydłem i ciepłą bieżącą wodą obniża ryzyko chorób,
- jeżeli nie masz do dyspozycji wody z mydłem, zastosuj żel dezynfekujący do rąk.

Kaszląc i kichając, zakryj nos i usta chusteczką. Stosuj papierowe chusteczki higieniczne. Zużyta chusteczkę wyrzuć do kosza.

Nie dotykaj rękoma twarzy, nie trzymaj oczu – obniżysz w ten sposób ryzyko przenoszenia się wirusów.

Nie pożyczaj telefonu komórkowego, szklanek, sztućców, itp.

Witając się z kimś, staraj się unikać podawania ręki, obejmowania się i całowania.

STARAJ SIĘ PODNOSIĆ WŁASNĄ ODPORNOŚĆ PRZEZ ODPOWIEDNI STYL ŻYCIA, ZWŁASZCZA ZAŚ:

- stosując urozmaiconą dietę,
- jedząc owoce i warzywa – dostarczają organizmowi naturalnych witamin,
- hartuj się,
- wykonuj odpowiednie ćwiczenia fizyczne, chodź regularnie na spacerzy na świeżym powietrzu,
- pamiętaj o częstym wietrzeniu pomieszczeń, w których przebywasz,
- pamiętaj o głębokim, odpowiednio długim śnie.

W razie zachorowania, należy dla dobra innych zostać w domu i nie rozprzestrzeniać choroby.