

Strona znajduje się w archiwum.

23 lutego 2018

Chroń przed grypą siebie i innych

Wojewoda Dolnośląski Paweł Hreniak przekazuje informację Państwowej Inspekcji Sanitarnej o ryzyku zachorowania na grypę oraz ochronie przed nią. Grypa i jej powikłania są szczególnie groźne dla osób chorych, przemęczonych, z obniżoną odpornością, małych dzieci i osób starszych, jednak zachorować może każdy.

Ponad 30% przypadków zakażeń wirusem grypy może przebiegać bezobjawowo, co oznacza, że nie zdając sobie sprawy z zakażenia, może być źródłem zagrożenia dla osób z otoczenia, w tym naszych najbliższych. Dlatego grypie warto zapobiegać.

Co robić aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na grypę oraz chronić przed nią innych?

[Zaszczep siebie i swoją rodzinę przeciwko grypie](#)

ponadto:

- **przestrzegaj zasad higieny oddychania**- w czasie kaszlu i kichania zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową,
- poza domem i w podróży zawsze miej przy sobie **żel do rąk** lub zapas jednorazowych **chusteczek nasyconych roztworem alkoholu**, gdyż warunki w podróży rzadko zapewniają możliwości częstego mycia rąk,
- jeżeli chusteczki jednorazowe lub żel właśnie ci się skończyły, **kichaj lub kasz w zgięcie łokciowe**- twoje dłonie nie zostaną skażone wirusem,
- w środkach transportu zbiorowego **unikaj niepotrzebnego dotykania** powierzchni i elementów ich wyposażenia,
- unikaj bliskiego kontaktu „**twarz w twarz**” z innymi podróżnymi,
- unikaj **masowych zgromadzeń**,
- zadbaj, aby również **twoje dziecko przestrzegało** powyższych zaleceń.

