



GRYPA

W jesienne wieczory
I zimową porą
Pojawia się wirus,
Co dla ludzi jest zmorą.

Gorączka doskwiera,
Bolą mięśnie i stawy;
Kaszel, ból gardła -
To są pierwsze objawy.

I nie ma radości
Żegnaj swawolo, zabawo...
Są zaś tabletki i łóżko,
Słowem: nie jest klawo.

Lecz można uniknąć tych trosk i niemocy,
Być zdrowym i rześkim i spać dobrze w nocy:

Trzeba myć rączki mydłem i wodą,
Unikać kontaktów z dotkniętymi chorobą.

Kiedy zaś sam poczujesz się niezdrow
Pozostań w domu, by nie zarazić kolegów!

Ubieraj się ciepło, jedz warzywa i owoce
Szczepienie też może poprawić Twe witalne moce.



Ubieraj się stosownie do pogody!

Gdy jest zimno, nie zapomnij
o ciepłym ubraniu
(czapka, szalik, rękawiczki).

Myj ręce!

Często myj ręce wodą z mydłem
unikaj dotykania rękoma oczu,
nosa i ust.



Kichaj w chusteczkę!

Zawsze używaj chusteczek
higienicznych, po zużyciu wyrzucaj
do kosza na śmieci.

Pozostań w domu!

Pozostań w domu, jeśli
wystąpią u Ciebie objawy
grypopodobne.



Idź do lekarza!

W przypadku nasilonych
objawów chorobowych
zgłoś się do lekarza.

Wietrz pomieszczenie!

Dbaj o higienę otoczenia, wietrz
pomieszczenia, w których
przebywasz.

