



NIE DAJ SIĘ GRYPIE

Objawy choroby

gorączka
bóle mięśniowo-stawowe
uczucie rozbicia
bóle gardła
suchy kaszel
katar

W razie zachorowania

- ⇒ pozostań w domu
- ⇒ w przypadku nasilenia objawów, zwłaszcza wystąpienia duszności, niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem

Zachorowania na grypę mogą doprowadzić do ciężkich powikłań!



PAMIĘTAJ!

Aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na grypę oraz chronić przed nią innych:

- ⇒ w czasie kaszlu i kichania zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową
- ⇒ poza domem zawsze miej przy sobie żel antybakteryjny do rąk lub zapas jednorazowych chusteczek nasyconych roztworem alkoholu, w przypadku ich braku kichaj lub kaszł w zgięcie łokciowe – Twoje dłonie nie zostaną skażone wirusem
- ⇒ w środkach transportu zbiorowego unikaj niepotrzebnego dotykania powierzchni i elementów ich wyposażenia
- ⇒ unikaj bliskiego kontaktu z innymi podróżnymi oraz masowych zgromadzeń
- ⇒ zadbaj, aby Twoi najbliżsi przestrzegali powyższych zaleceń



Zabezpiecz się przed chorobą!

Zaszczep siebie i swoją rodzinę przeciwko grypie!