

# NIE poddaj się GRYPIE!



Główny Inspektor Sanitarny

zaleca

## Higiena

Wirus grypy przenoszony jest drogą powietrzną i kropelkową, dlatego zachowanie higieny osobistej oraz higieny otoczenia ma szczególne znaczenie. Przebywając w miejscach, w których kontakty z ludźmi są szczególnie bliskie, pamiętajmy o przykrywaniu nosa i ust chusteczką podczas kaszlu i kichania. Duże znaczenie ma mycie rąk ciepłą wodą i mydłem bądź żelem antybakteryjnym, zwłaszcza po kasłaniu i kichaniu. By zapobiec rozprzestrzenianiu się drobnoustrojów, należy unikać dotykania oczu, nosa, a także ust. Zaleca się osobom z objawami grypy, o ile nie są skierowane do szpitala, pozostawanie w domu i stosowanie **maseczek ochronnych**, dotyczy to również osób opiekujących się nimi. Przede wszystkim nie bagatelizujemy pierwszych objawów grypy i zgłosimy się niezwłocznie do lekarza.

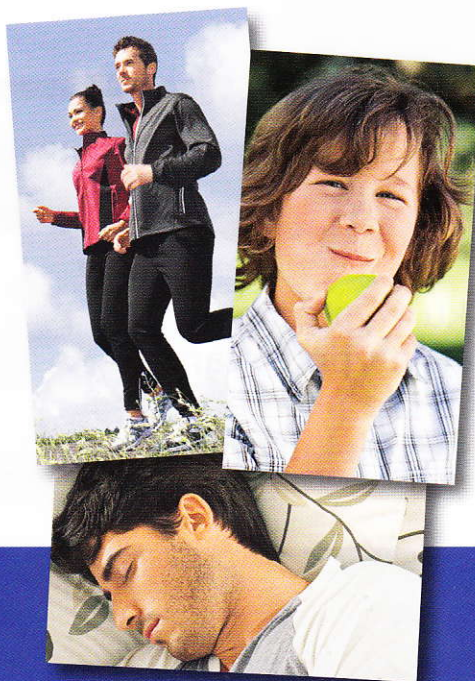
## Szczepienia profilaktyczne przeciw grypie sezonowej

Szczepionka przeciw grypie zawiera nieaktywną lub znacznie osłabioną postać wirusa, która powoduje powstanie przeciwciał chroniących przed zachorowaniem, a sama nie wywołuje choroby. Pozwala to uniknąć chorób, a przede wszystkim poważnych powikłań układu oddechowego, zaburzeń pracy serca, niewydolności nerek i powikłań neurologicznych.

## Na co dzień pamiętaj

**Dobrze zbilansowana dieta, bogata w witaminy, minerały i składniki odżywcze pozwala zachować równowagę układu odpornościowego.** Bazę diety powinny stanowić produkty zawierające duże ilości białka np. chude mięso, drób, ryby, jaja i sery. Szczególne znaczenie dla wzmocnienia układu odpornościowego mają witaminy C, E oraz beta-karoten znajdujące się w świeżych warzywach i owocach. Pamiętajmy więc, by nasza dieta zawierała owoce takie jak: **jabłka, grejpfruty, cytryny i kiwi**. Również picie soków owocowych, zwłaszcza **soku z grejpfruta** wpływa korzystnie na nasz układ odpornościowy. Nasz jadłospis powinien uwzględniać również produkty bogate w błonnik i składniki mineralne, do których należą żelazo, magnez, cynk i selen. Organizm możemy wzmocnić, stosując **magnez i witaminę C w tabletkach musujących**. Nie zapominajmy o spożywaniu odpowiedniej ilości wody, a także napojów mlecznych i samego mleka.

**Nic nie wzmacnia organizmu człowieka tak, jak odpowiednia ilość wypoczynku i snu.** Osoby dorosłe powinny przeznaczyć na nocny odpoczynek 6-7 godzin, natomiast dzieci i młodzież szkolna znacznie więcej, aż 9-11 godzin na dobę. Taka dawka snu sprawia, że organizm jest wypoczęty, przygotowany do prawidłowego funkcjonowania, a jego odporność na tyle silna, by poradzić sobie z infekcjami i chorobami.



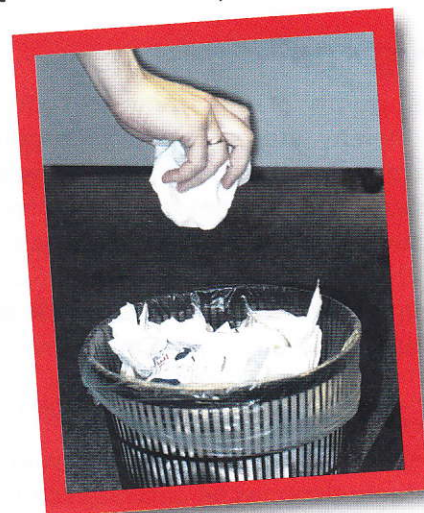
**Aktywność fizyczna to jeden z ważniejszych czynników, który sprzyja zachowaniu dobrego stanu zdrowia.** Zaleca się, by czas spędzony na świeżym powietrzu był jak najdłuższy, a minimalnie wynosił 1 godzinę w ciągu dnia. Regularnie uprawiany sport to nie tylko sposób na uwolnienie myśli od stresu, ale również sposób by wzmocnić odporność organizmu.

# NIE poddaj się GRYPIE!



Zasłoń swoje usta i nos chusteczką higieniczną kiedy kaszlesz lub kichasz.

Unikaj dotykania rękoma oczu, nosa i ust.



Zużyta chusteczkę wrzuć do kosza na śmieci.



Myj ręce mydłem i ciepłą wodą przez około 20 sekund (czas trwania mycia rąk wynosi tyle ile trwa zaśpiewanie jednej zwrotki piosenki „wlaź kotek na płótek i mruga, ładna to piosenka nie długa, nie długa nie krótka lecz w sam raz, zaśpiewaj koteczku jeszcze raz”).



Unikaj bliskiego kontaktu z ludźmi, którzy mają objawy grypopodobne.

W przypadku wystąpienia objawów grypy pozostań w domu, a w razie potrzeby skontaktuj się z lekarzem.

