

AH1N1



# GRYPA

OPRACOWANIE:  
WSSE w BYDGOSZCZY

## PROSIMY

o śledzenie stron  
Internetowych:

Państwowej Inspekcji  
Sanitarnej  
[www.pis.gov.pl](http://www.pis.gov.pl)

Państwowego Zakładu  
Higieny  
[www.pzh.gov.pl](http://www.pzh.gov.pl)

w celu uzyskania  
bieżących informacji

# wskazania profilaktyczne dla rodziców:

-  w razie wystąpienia objawów grypopodobnych u któregoś z domowników takich jak: gorączka, kaszel, ból gardła, ból mięśni, ból głowy, dreszcze, osłabienie, w niektórych przypadkach biegunka należy **zgłosić** się do lekarza rodzinnego
-  **zwracać** szczególną uwagę na częste mycie rąk mydłem pod bieżącą wodą
-  małym dzieciom należy **pokazać** jak prawidłowo myć ręce oraz **zwrócić uwagę** dziecka na częste powtarzanie tej czynności
-  chore dziecko **pozostawić** w domu pod opieką dorosłego opiekuna
-  **zastaniać** nos chusteczką higieniczną podczas kichania a usta podczas kasłania
-  w przypadku braku chusteczki podczas kichania lub kasłania **zasłonić** usta i nos rękawem w okolicy powyżej łokcia a nie dłońmi
-  **nie zabierać** dzieci do miejsc, w których byłyby narażone na kontakt z osobami przeziębionymi
-  zadbać o to, by dziecko miało zawsze przy sobie **chusteczkę higieniczną**
-  spędzać z dziećmi aktywnie czas na **wolnym powietrzu**



Druk sfinansowano ze środków  
Wydziału Zdrowia i Polityki Społecznej  
Urzędu Miasta Torunia.