



## Profilaktyka grypy.

W związku z niepokojącym wzrostem zachorowań na grypę w powiecie sokólskim i łatwością rozprzestrzeniania się wirusa, Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Sokółce przypomina o zachowaniu podstawowych zaleceń higienicznych w życiu codziennym.

### *Pamiętajmy o:*

- ✓ przestrzeganiu zasad higieny oddychania – zasłanianiu ust i nosa w czasie kaszlu i kichania chusteczką jednorazową, lub zgięciem łokcia ,
  - ✓ przestrzeganiu zasad higieny rąk – częstym myciu rąk mydłem i ciepłą wodą, a w podróży chusteczkami higienicznymi nasyconymi roztworem alkoholu lub żelem do rąk ,
  - ✓ niedotykania rękoma oczu, nosa i ust,
  - ✓ unikaniu bliskiego kontaktu „twarz w twarz” i podawania rąk,
  - ✓ ograniczeniu przebywania w dużych skupiskach ludzkich ( centrach handlowych, kinach),
  - ✓ utrzymaniu w czystości często używanych przedmiotów ( telefonów, pilotów, klamek, klawiatury komputera),
  - ✓ skorzystaniu ze szczepień ochronnych przeciw grypie już w okresie jesiennym.
- Nie lekceważ grypy – chroń siebie i innych - przy wystąpieniu objawów takich jak gorączka, bóle głowy, bóle mięśniowo-stawowe, kaszel, ból gardła zostań w domu, w przypadku nasilenia objawów – zwłaszcza wystąpienia duszności - niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem.***