



WOJEWÓDZKA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W KATOWICACH
www.wasse.katowice.pl

powiedz GRYPIE



GRYPO

NIE CHCEMY CIĘ W NASZYM DOMU!

Czy to w przedszkolu, szkole czy w domu
grypy nie choruj!
I niech wirusy idą stąd prędko,
bo piękno świata i wiosna czeka
to czas zabawy dla przedszkolaka!

Choć lubi: kichać? kaszleć? chorować?
I z termometrem się kolegować?

My nie lubimy, więc pamiętajcie,
co mówią starsi: „O zdrowie dbajcie!”

I żeby zdrowym ciście być -
trzeba pamiętać i ręce myć!

A gdy gorączka, kaszel i katar
dopadnie mamę, tatę, czy brata
to im przypominaj:
kichaj w chusteczkę, myj często ręce
i do lekarza idź jak najprędzej!

I jeśli czujesz się nie najlepiej
pozostań w domu, to bardzo ważne,
by przez kichanie nie zaszkodzić nikomu.

A potem wracaj szybko do zdrowia,
bo zawsze czeka zabawa dobra!



Myj ręce!



Kichaj w chusteczkę!



Idź do lekarza!



Wracaj do zdrowia!

powiedz GRYPIE



10 KROKÓW W PROFILAKTYCE GRYPY - PAMIĘTAJ:

- zaszczep się przeciwko grypie, już po siedmiu dniach od zaszczepienia rozwija się odporność przeciwko wirusom grypy,
- myj ręce! częste mycie rąk pozwala uniknąć zakażenia i przekazania go dalej,
- zawsze używaj chusteczek higienicznych, po zużyciu wyrzucaj do kosza na śmieci,
- unikaj dużych skupisk ludzi, to właśnie w tych miejscach jest najwięcej drobnoustrojów,
- unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami chorymi i trzymaj bezpieczny dystans od nich,
- unikaj dotykania śluzówek oczu, nosa i ust,
- ubieraj się stosownie do temperatury,
- odżywiaj się prawidłowo i prowadź aktywny tryb życia,
- wietrz pomieszczenia w których przebywasz, dbaj o higienę otoczenia,
- zostań w domu kiedy jesteś chory, w przypadku nasilonych objawów chorobowych zgłoś się do lekarza.

Myj ręce!



Kichaj w chusteczkę!



Idź do lekarza!



Wracaj do zdrowia!

