



CHROŃ PRZED GRYPĄ SIEBIE I INNYCH



Co robić aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na gripę oraz chronić przed nią innych

- ✓ **Zaszczep siebie i swoją rodzinę przeciw grypie, ponadto:**
- ✓ **przestrzegaj zasad higieny oddychania – w czasie kaszlu i kichania zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową,**
- ✓ **poza domem i w podróży zawsze miej przy sobie żel do rąk lub zapas jednorazowych chusteczek nasyconych roztworem alkoholu, gdyż warunki w podróży rzadko zapewniają możliwości częstego mycia rąk,**
- ✓ **jeśli chusteczki jednorazowe lub żel właśnie ci się skończyły, kichaj lub kaszł w zgięcie łokciowe – twoje dłonie nie zostaną skażone wirusem,**
- ✓ **w środkach transportu zbiorowego unikaj niepotrzebnego dotykania powierzchni i elementów ich wyposażenia,**