



Zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego

Ogólne wskazania profilaktyczne należy:

- unikać bliskiego kontaktu z osobami chorymi
- kiedy jest się chorym, zostać w domu i zachować dystans do osób zdrowych
- zasłaniać usta i nos chusteczką higieniczną podczas kichania i kasłania, a zużyta chusteczkę wyrzucić do kosza na śmieci
- myć często ręce
- unikać dotykania oczu, nosa i ust, żeby nie roznosić zarazków
- dbać o siebie, dużo spać, być aktywnym fizycznie, unikać stresu, pić dużo płynów i zdrowo się odżywiać

Informacje dla:

DYREKTORÓW, NAUCZYCIELI I OPIEKUNÓW W PLACÓWKACH NAUCZANIA I WYCHOWANIA

należy:

- obserwować dzieci i młodzież wykazującą objawy grypopodobne w trakcie pobytu w placówkach takie jak: gorączka, kaszel, ból gardła, ból mięśni, ból głowy, dreszcze, osłabienie, w niektórych przypadkach biegunka.
- informować rodziców i opiekunów o zaobserwowanych objawach grypopodobnych celem konsultacji z lekarzem rodzinnym
- zadbać o ciągły dostęp do środków higieny w toaletach
- organizować w ramach możliwości jak najwięcej pobytu uczniów na świeżym powietrzu w czasie przerw i lekcji wychowania fizycznego
- monitorować strony internetowe Państwowej Inspekcji Sanitarnej www.gov.pl/web/gis oraz Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH-PIB www.pzh.gov.pl



Zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego

Ogólne wskazania profilaktyczne należy:

- unikać bliskiego kontaktu z osobami chorymi
- kiedy jest się chorym, zostać w domu i zachować dystans do osób zdrowych
- zasłaniać usta i nos chusteczką higieniczną podczas kichania i kasłania, a zużytą chusteczkę wyrzucić do kosza na śmieci
- myć często ręce
- unikać dotykania oczu, nosa i ust, żeby nie roznosić zarazków
- dbać o siebie, dużo spać, być aktywnym fizycznie, unikać stresu, pić dużo płynów i zdrowo się odżywiać

Informacje dla RODZICÓW

należy:

- obserwować domowników wykazujących objawy grypopodobne, w razie ich wystąpienia zgłosić się do lekarza rodzinnego
- myć ręce swoje i swojego dziecka mydłem pod bieżącą wodą oraz pokazać dziecku jak należy to robić
- zatrzymać chore dziecko w domu i wezwać lekarza
- zasłaniać nos chusteczką higieniczną podczas kichania i usta podczas kasłania
- nie zabierać dziecka do ludzi, którzy są przeziębieni
- zadbać o to, by dziecko zawsze miało przy sobie chusteczkę do nosa
- spędzać z dziećmi aktywnie wolny czas na świeżym powietrzu

Informacje dla DZIECI I MŁODZIEŻY

należy:

- myć ręce mydłem i ciepłą wodą przez 30 sekund
- umyć ręce po kasłaniu lub kichaniu
- unikać kontaktu z osobami, które kichają i kaszlą
- przebywać w czasie wolnym na świeżym powietrzu
- jeśli nie masz chusteczki podczas kichania lub kasłania zasłoń usta i nos rękawem w okolicy powyżej łokcia, a nie dłońmi