

Zapobiegania grypie - lista zasad

Poprzez aktywne działanie, mogą Państwo zachować zdrowie i zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa grypy. Oto lista prostych zasad, które należy przestrzegać:

Weź szczepionkę przeciwko grypie

Coroczne szczepienie przeciwko grypie jest jednym z najbardziej skutecznych sposobów zapobiegania zarażeniom oraz roznoszeniu wirusa grypy.

Często myj ręce

Częste mycie rąk w ciepłej wodzie z użyciem mydła przez co najmniej 20 sekund pomaga usunąć bakterie i wirusy. Ręce należy myć przed i po jedzeniu, po wizycie w miejscu publicznym, po korzystaniu z ubikacji, po kaszlu i kichnięciu, a także po dotknięciu powierzchni która mogła zostać skażona. Używanie dezynfekującego płynu do rąk, na bazie alkoholu, jest również skuteczną metodą zabijania wirusów.

Staraj się nie dotykać twarzy

W większości przypadków, wirus grypy dostaje się do organizmu przez oczy, nos lub usta.

Kaszląc lub kichając, zasłaniaj usta podniesionym ramieniem, nie dłonią

W przypadku użycia chusteczki higienicznej, należy ją jak najszybciej wyrzucić i od razu umyć ręce.

Dezynfekuj i utrzymuj w czystości przedmioty wspólnego użytku

Klamki, przełączniki do światła, telefony, klawiatury komputerowe, oraz inne przedmioty mogą zostać skażone przez wszelkiego rodzaju bakterie i wirusy. Regularne czyszczenie i dezynfekcja tych przedmiotów przy użyciu zwyczajnych domowych środków odkażających mogą być pomocne. Wirusy są w stanie przeżyć na twardej powierzchni do 48 godzin.

Jeśli zachorujesz, zostań w domu

W przypadku zachorowania na gripę, nie należy iść do szkoły lub pracy, lecz pozostać w domu aż do ustąpienia objawów. Jeśli objawy się nasilają, należy skontaktować się z lekarzem.



© Her Majesty the Queen in Right of Canada, 2010 • ISBN# 978-0-662-03429-2 • CAT# HP40-14/2010Po-PDF



Dyskutuj o tym jak pozostać zdrowym

Należy zachęcać innych do stosowania tych prostych zasad. Jeśli masz dzieci, zachęcaj je swoim dobrym przykładem. Pokaż im jak liczyć do dwudziestu podczas mycia rąk, oraz jak zakrywać usta podczas kaszlu lub kichania.



Notes

Aby uzyskać dodatkowe informacje, prosimy odwiedzić naszą stronę internetową: www.fightflu.ca lub zadzwonić pod numer telefonu | 800 0-Canada (1-800-622-6232) (TTY 1-800-926-9105)



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada 