

Nie daj się grypie!



hroń przed grypą siebie i innych

Szanowni Państwo, poniżej przedstawiamy kilka rad od Państwowej Inspekcji Sanitarnej nt. zmniejszenia ryzyka zachorowań na gripę.




CHRON PRZED GRYPĄ SIEBIE I INNYCH

Co zrobić aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na grypę oraz chronić przed nią innych

- ✓ Zaszczep się 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 nasączonych 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,
- ✓ unikaj bliskiego kontaktu „twarz w twarz” z innymi podróżnymi,
- ✓ unikaj masowych zgromadzeń,
- ✓ zadbaj, aby również twoje dziecko przestrzegało powyższych zaleceń.

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.



CHCESZ SIĘ USTRZEC PTASIEJ GRYPY ?
STOSUJ SIĘ DO PONIŻSZYCH ZALECEŃ

SPOŻYWAJ MIĘSO DROBIOWE, PRZETWORY DROBIARSKIE I JAJA PODDANE ODPWIEDNIEJ OBRÓBCE CIEPLNEJ W TEMPERATURZE MINIMUM 70°C;

- MYJ DOKŁADNIE Z UŻYCIEM DETERGENTU WSZYSTKIE PRZEDMIOTY, KTÓRE MIAŁY KONTAKT Z SUROWYM DROBIEM (DESKI, NOŻE, TALERZE); **PAMIĘTAJ, ŻE ZAMROŻENIE MIĘSA NIE NISZCZY WIRUSA PTASIEJ GRYPY;**
- **NIE DOTYKAJ, BEZ ODPOWIEDNIEGO ZABEZPIECZENIA, MARTWYCH LUB SPRAWIAJĄCYCH WRAŻENIE CHORYCH PTAKÓW DZIKICH ANI UBITEGO DROBIU; PRZEDĘ WSZYSTKIM DOPILNUJ, ABY NIE ROBIŁY TEGO DZIECI;**
- **ZADBAJ O TO, ABY DZIECI UNIKAŁY MIEJSC BYTOWANIA DZIKIEGO PTACTWA, FERM DROBIU ORAZ INNYCH MIEJSC JEGO PRZETRZYMYWANIA;**
- **MYJ RĘCE PO KAŻDORAZOWYM ZETKNIĘCIU Z PTACTWEM, ZARÓWNO DZIKIM, JAK I HODOWLANYM; DOPILNUJ, ABY ROBIŁY TO TAKŻE DZIECI;**
- **PAMIĘTAJ, ABY SUROWE MIĘSO DROBIOWE NIE MIAŁO STYCZNOŚCI Z INNYMI PRODUKTAMI ŻYWNOŚCIOWYMI;**
- **PRZYPOMINAMY O PRZESTRZEGANIU ZAKAZU PRZYWOZU Z ZAGRANICY ŻYWEGO LUB MARTWEGO PTACTWA, DROBIU I WYROBÓW DROBIARSKICH, JAJ, NIEPRZETWORZONYCH PIÓR I ICH CZĘŚCI, PIERZA, PUCHU ORAZ TROFEÓW MYŚLIWSKICH.**

BEZWZGLĘDNIE PRZESTRZEGAJ ZALECEŃ WYDAWANYCH PRZESZEDSTAWICIELI INSPEKCJI WETERYNARYJNEJ I PAŃSTWOWEJ INSPEKCJI SANITARNEJ;

GŁÓWNY INSPEKTOR SANITARNY

14-02-2017

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

[Wszystkie aktualności](#)