

Grypa - jak się przed nią chronić?



POWIATOWA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W TYCHACH

Grypa

Jak się przed nią chronić?

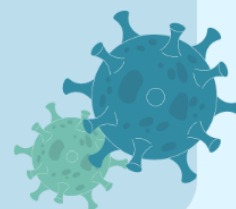


GRYPA JEST CHOROBA ZAKAŻNĄ, WYWOŁANĄ PRZEZ WIRUSY GRYPY. DO ZAKAŻENIA MOŻE DOJŚĆ DROGĄ KROPELKOWĄ LUB PRZEZ KONTAKT ZE SKAŻONĄ POWIERZCHNIĄ. OBJAWY GRYPY POJAWIAJĄ SIĘ NAGLE.

NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCE OBJAWY TO WYSOKA TEMPERATURA (POWYŻEJ 38°C), DUSZNOŚĆ, DRESZCZE, SUCHY KASZEL, BÓL GARDŁA, MIĘŚNI, GŁOWY I W KŁATCE PIERSIOWEJ. U DZIECI CZĘSTO WYSTĘPUJĄ OBJAWY ŻOŁĄDKOWO-JELITOWE.

ABY ZMNIEJSZYĆ RYZYKO ZACHOROWANIA:

- **ZASZCZEP SIEBIE I SWOICH NAJBLIŻSZYCH!**
- ZASŁANIAJ USTA I NOS PODCZAS KICHANIA LUB KASZLU
- CZĘSTO MYJ RĘCE
- ZDROWO SIĘ ODŻYWIAJ
- ZADBAJ O SWOJĄ ODPORNOŚĆ I CODZIENNĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ
- UNIKAJ ZATŁOCZONYCH MIEJSC



NIE LEKCEWAŹ GRYPY ! NIEWŁAŚCIWE POSTĘPOWANIE PODCZAS ZACHOROWANIA MOŻE PROWADZIĆ DO POWAŻNYCH POWIKŁAŃ

ABY UZYSKAĆ INFORMACJĘ O DOFINANSOWANIU DO SZCZEPIENIA PRZECIWKO GRYPIE ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ