

Jak unikać szerzenia się grypy sezonowej?

czesto myj rękę wodą z mydłem lub dezynfekuj przy pomocy preparatów alkoholowych !

podczas kichnięć i czichnięć nosa zakrywaj nos i usta chusteczką papierową, którą po użyciu wyrzucasz !

jeśli zapomnieliś chusteczki podczas kichania i kaszania zasłoń nos i usta rękawem powyżej łokcia, a nie dłoni !

unikaj dotykania oczu i nosa, aby nie roznieść zarazków !

w wolnym czasie przebiegaj na świeżym powietrzu !

czesto wietrz pomieszczenia, w których przebywasz !

unikaj kontaktu z chorymi osobami !

zostań w domu jeśli źle się czujesz !

w przypadku wystąpienia objawów grypy (gorączka, ból głowy, ból gardła, męgu i głoŹ) zgłoś się do lekarza (rodinnego, pediatry)

pozostań się przebiegać choroby !

MAMO , TATO !

Jeśli chcesz abym był zdrowy :

- **nie zabieraj** mnie do znajomych, którzy są przeziębieni,
- **zadbaj o to**, abym zawsze miał przy sobie chusteczkę do nosa i zakrywał nos i usta przy kichaniu, a gdybym jej nie miał
- **naucz** mnie jak zakrywać nos i usta rękawem powyżej łokcia
- **pamiętaj** : abym często mył ręce wodą z mydłem, unikał dotykania rękami oczu nosa i ust
- **jeżeli kicham, kaszle** pozostaw mnie w domu i wezwij lekarza.

Projekt i opracowanie : Wojewódzka Stacja Sanitarna – Epidemiologiczna w Słupsku



ZAPOBIEGANIE GRYPIE

Podstawowe informacje o wirusach grypy

- **dotawiamy informacje o wirusach grypy**
 - wirusy grypy rozprzestrzeniają się drogą kropelkową - czyli w wydychanym powietrzu kichnięcie i kaszle powodują
 - wirusy mogą przeżyć:
 - **wiele lat** w lodzie
 - **do 43 godzin** w temperaturze 4 st. C
 - **8 godz.** w temperaturze 20 st. C
 - **do 24 godzin** - na powierzchniach gładkich typu ławki, blaty kuchenne, klamki drzwi, powierzchnie metalowe lub plastikowe
 - **do 12 godzin** na powierzchniach porowatych
 - **do 15 minut** na ubraniach, szalikach i poszewkach wielokrotnego użycia
 - **5-10 minut** na lodzich rękach
 - wirusy preferują niskie temperatury i niższą niż 50% wilgotność środowiska - w suchym zimnym zęgu
 - są bardzo wrażliwe na wysoką temperaturę
 - giną w temperaturze 60-70 C
 - są wrażliwe na deterenty



Przygotowanie pomieszczeń

- wszystkie pomieszczenia w budynku wstrzyżć przez rozcięciem i po zakończeniu zajęć przez co najmniej 20 minut
- powierzchnie podłóg oraz przedmioty najczęściej dotykane (klamki, powierzchnie ławek itp.) codziennie zmywać środkami czyszczącymi (ciepłą wodą z dodatkiem środka myjącego, zmieniając po uyciu każdego pomieszczenia) po zakończeniu zajęć
- powierzchnie wyłożone wykładzinami dywanowymi po opuszczeniu przez uczniów, codziennie dokładnie odkurzać i sprzątać wyluszone z użyciem odkurzacza
- zapewnić asygnatę do czyszczenia
- sanitariaty szkolne 2 razy dziennie zmywać środkami czyszczącymi (wszystkie powierzchnie, klamki, kurki w bateriach przy umywalkach)



Opieka nad uczniami

- w razie wystąpienia objawów grypopodobnych należy pozostać w domu, a w przypadku wystąpienia objawów chorobowych w uczelni w szkole natychmiast umieścić go w oddzielnym pomieszczeniu do momentu odebrania przez rodziców
- w salach lekcyjnych zapewnić azyjacyjne chłodzenie jednorazowe dla uczniów
- przypominac uczniom o myciu rąk (go przycisnąć do szafki, skłonić do toalety, przed i po spożyciu pokarmu) po każdym kontakcie z osobą w innych sytuacjach w miarę potrzeby
- młodszymi dziećmi zademonstrować prawidłową technikę mycia rąk - dwukrotnie namydlając dokładnie dłonie i nadgarłki spływając ciepłą wodą przez około 20 sekund (czas trwania jednej czwartej promieni „Wiatrak” może na ten cel)
- w miarę możliwości codziennie organizować zajęcia na świeżym powietrzu

Zalecane zachowania

- nie rozmawiać z drugą osobą twarzą w twarz, w odległości mniejszej niż 1 metr
- unikać zachowań takich jak: całowanie, przytulanie, podawanie ręk (np. na powitanie)
- przy kichaniu i kaszlu zakładać maskę chusteczkę
- używać chusteczek jednorazowych, po użyciu wyrzucić do kosza
- ubierać się adekwatnie do pogody (nie przegrzewając się i nie wychładzając)
- odżywiać się zgodnie z zasadami zdrowego żywienia