

Chcesz się ustrzec grypy wywołanej nowym wirusem typu A H₁N₁ ?



Stosuj się do poniższych zaleceń !

- **unikaj bliskiego kontaktu z osobami wykazującymi objawy grypopodobne,**
- **pozostań w domu, jeśli u Ciebie wystąpią objawy grypopodobne,**
- **podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos chusteczką – pomoże to zapobiec zakażeniu wirusem innych osób,**
- **jeżeli nie masz chusteczki zakryj nos i usta rękawem powyżej łokcia,**
- **często myj ręce wodą z mydłem unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.**



Jeżeli byłeś w rejonie występowania grypy wywołanej wirusem typu A H1 N1, poinformuj lekarza.

Bezwzględnie stosuj się do wszelkich zaleceń miejscowej służby zdrowia.



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, kaszlę** pozostaw mnie w domu i wezwij lekarza.

