

GRYPA

W SEZONIE ZIMOWYM

CO TO JEST GRYPA?

*Grypa to choroba wirusowa.
Łatwo się przenosi z człowieka
na człowieka drogą kropelkową.
Najczęściej występuje w sezonie
zimowym.*



JAK SIĘ CHRONIĆ?

Myj ręce

Często myj ręce wodą z mydłem
przez min. 20-30 sekund.

Kaszel i kichanie

Zasłaniaj usta i nos chusteczką
lub kichaj w zgięcie łokcia.

Wietrz pomieszczenia

Świeże powietrze sprzyja zdrowiu
i zmniejsza ryzyko rozprzestrzeniania się
wirusów.

Zdrowo jedz

Jedz zdrowe posiłki
i nawadniaj się, aby być silnym!

Wysypiaj się

Sen daje siłę do walki z wirusami.

Ubieraj się stosownie

Dostosuj ubranie do pogody.



GRYPA

CO WARTO WIEDZIEĆ?



Objawy grypy



**GORĄCZKA
OD 38,5°C DO
NAWET 40°C**



**BÓL
GŁOWY
I MIĘŚNI**



**SUCHY
BOLĄCY
KASZEL**



**ZMĘCZENIE
(BÓLE KOSTNO-
STAWOWE)**

Jak się przenosi?



**DROGĄ
KROPELKOWĄ**



**KONTAKT BEZPOŚREDNI
Z OSOBĄ ZAKAŻONĄ**



**KONTAKT POŚREDNI
POWIERZCHNIOWY
(DOTYKANIE
PRZEDMIOTÓW)**



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**

