

Białystok 2016-02-02

Państwowy Powiatowy
Inspektor Sanitarny
w Białymstoku
15-062-Białystok, ul. Warszawska 57A
tel/fax (085)73-25-091
tel. cent.73-25-236

Pan Burmistrz/Wójt
(-powiat białostocki -wszyscy)

PZ.4470.3.2016

W związku ze wzmożonymi zachorowaniami na grypę i choroby grypopodobne Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Białymstoku zwraca się z prośbą o pomoc w prowadzeniu działań informacyjno-edukacyjnych w tym zakresie.

W załączeniu przesyłam elektroniczną wersję ulotek na temat profilaktyki grypy do upowszechniania w swoim środowisku lokalnym, zwłaszcza w miejscach dużych skupisk ludzi oraz zamieszczenia ich na swoich stronach internetowych.

Z poważaniem:

**PAŃSTWOWY POWIATOWY
INSPEKTOR SANITARNY
w Białymstoku**

lek.med. Zbigniew Wojciech Zwierz
Specjalista Organizacji Ochrony Zdrowia



Chcesz się ustrzec **GRYPY?**

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,

Szczegółowe informacje uzyskasz pod numerem telefonu
85 740 85 45



Wojewódzka Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Białymstoku



Mamo, Tato!

**Jeśli chcesz
abym był zdrowy:**

- nie zabieraj mnie do znajomych, którzy są przeziębieni,
- zadбай 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, unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust,
- jeżeli kicham, kaszlę pozostaw mnie w domu i wezwij lekarza.

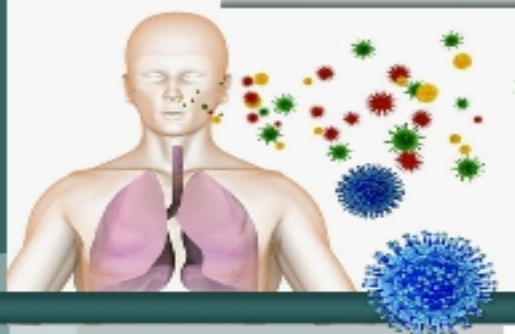


Jak ustrzec się
GRYPY?

Wideo: <https://www.youtube.com/watch?v=KdYm10k1u0k>

JAK USTRZEC SIĘ
GRYPY ?

Profilaktyka Grypy



mycie rąk



kichanie
w chusteczkę



kichanie
w zgięcie łokcia



szczepienia

Projekt opracowany w:
Kujawo-Pomorskim Szpitalu
Sanitarnym - Zakładzie Higieny
i Epidemiologii



Zalecenia praktyczne

- ♦ starać się o utrzymanie wysokiej odporności organizmu poprzez właściwe odżywianie, regularny sen, ruch na świeżym powietrzu;
- ♦ przestrzegać zasad higieny osobistej, a w szczególności :
 - ♦ **myć ręce** wodą z mydłem (najlepiej mydłem w płynie z dozownikiem, używać ręczników jednorazowych);
 - ♦ **zastępować się przy kichaniu i kaszlu** (chusteczką) lub kichać i kaszleć w zgięcie łokcia;
 - ♦ **jednorazowe chusteczki higieniczne** po użyciu wyrzucać ;
 - ♦ **utrzymywać w czystości często używane przedmioty** (klamki, telefony, klawiaturę komputera itp.) ;
 - ♦ **ograniczyć przebywanie w dużych skupiskach ludzkich** (centrach handlowych, kinach, dworcach, środkach transportu publicznego itp.) ;
- ♦ **ograniczać bezpośrednie kontakty międzyludzkie** (podawanie ręki, całowanie się przy powitaniu, picie z jednej butelki, używanie wspólnych sztućców, palenie tego samego papierosa);
- ♦ **korzystać z zalecanych szczepień ochronnych** przedw grypie sezonowej ;
- ♦ **po wystąpieniu objawów grypopodobnych skontaktować się z lekarzem.**



Koncept i layout : Joanna Szewczyńska (Oddział Epidemiologii)

Opracowanie graficzne : Jolanta Strugowska (Oddział Promocji)