

JESIEŃ I ZIMA OKRES PRYZYŻEBIEŃ I GRYPY

I. Informacje ogólne:

Wskazania profilaktyczne:

- ❖ Unikać kontaktu z chorymi osobami,
- ❖ Osoby chore powinny pozostać w domu,
- ❖ Zaskłaniać usta i nos chusteczką higieniczną podczas kichania i kasłania, a zużytą chusteczkę wyrzucić do kosza na śmieci,
- ❖ Często myć ręce i twarz,
- ❖ Unikać dotykania oczu, nosa i ust, żeby nie roznosić zarazków.

II. Informacja dla dyrektorów i nauczycieli szkół:

Wskazania profilaktyczne:

- ❖ Obserwować dzieci i młodzież wykazującą objawy grypopodobne w trakcie pobytu w placówkach takie jak: gorączka, kaszel, ból gardła, osłabienie, dreszcze,
- ❖ Informować rodziców i opiekunów o zaobserwowanych objawach grypopodobnych celem konsultacji z lekarzem rodzinnym,
- ❖ Zadbać o ciągły dostęp do środków higienicznych w toaletach,
- ❖ Monitorować strony internetowe Państwowej Inspekcji Sanitarnej WWW.pis.gov.pl oraz Państwowego Zakładu Higieny WWW.pzh.gov.pl celem uzyskania bieżących informacji.

III. Informacja dla rodziców:

Wskazania profilaktyczne:

- ❖ Obserwować domowników wykazujących objawy grypopodobne, w razie ich wystąpienia zgłosić się do lekarza rodzinnego,
- ❖ Myć ręce swoje i swojego dziecka mydłem pod bieżącą wodą,
- ❖ Zatrzymać chore dziecko w domu i skontaktować się z lekarzem rodzinnym,
- ❖ Zaskłaniać usta i nos chusteczką higieniczną podczas kichania i kasłania,
- ❖ Należy unikać kontaktu dzieci z osobami przeziębionymi,
- ❖ Zadbać o to by dziecko zawsze miało przy sobie chusteczkę do nosa.

IV. Informacja dla dzieci i młodzieży:

Wskazania profilaktyczne:

- ❖ Myć ręce i twarz mydłem i ciepłą wodą,
- ❖ Myć ręce po kasłaniu lub kichaniu,
- ❖ Unikać kontaktu z osobami, które kichają i kaszlą.
- ❖ Należy informować rodziców o pogorszonym samopoczuciu,
- ❖ Dbać o aktywność fizyczną oraz zdrowo się odżywiać.