



## **ZALECENIA OGÓLNE**

Co robić aby zmniejszyć ryzyko zachorowań na choroby wirusowe szerzące się drogą kropelkową, powietrzną spowodowane np. wirusem grypy, *wirusem MERS-CoV*, czy *nowym koronawirusem 2019-nCoV*.

### **PAMIĘTAJ - CHROŃ SIEBIE I INNYCH**

- dbaj o ogólną kondycję organizmu poprzez właściwe odżywianie, wypoczynek (sen), aktywność fizyczną, spacer,;
- w przypadku możliwości zaszczepienia się np. przeciw grypie skorzystaj z tego, zapytaj swojego lekarza o szczepienie,
- w okresie wzmożonych zachorowań unikaj masowych zgromadzeń (np. takich jak: teatr, kino, centra handlowe),
- w przypadku epidemii chorób, które szerzą się poza granicami Polski zrezygnuj z wyjazdu w tamte rejony,
- przed podróżą sprawdź ostrzeżenia dotyczące chorób zakaźnych na stronach internetowych Ministerstwa Spraw Zagranicznych i Głównego Inspektora Sanitarnego,
- dbaj o higienę rąk - często (zawsze po wejściu do domu) i prawidłowo, dokładnie myj ręce, używaj ręczników jednorazowych, zwróć uwagę jak myją ręce dzieci w Twoim otoczeniu,
- nie dotykaj ręką błon śluzowych oczu, ust, nosa, a robimy to często odruchowo wielokrotnie w ciągu dnia – tak możesz ulec zakażeniu,

- przestrzegaj zasad higieny oddychania – w czasie kaszlu i kichania zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową, chusteczki natychmiast wyrzucaj, jeśli jest to możliwe do toalety,
- jeśli chusteczki jednorazowe właśnie się skończyły, kichaj lub kaszł w zgięcie łokciowe – twoje dłonie nie zostaną skażone wirusem,
- poza domem i w podróży zawsze miej przy sobie żel do dezynfekcji rąk - warunki w podróży rzadko zapewniają możliwości częstego mycia rąk,
- często poddawaj wietrzeniu pomieszczenia, w których przebywasz,
- utrzymuj w czystości powierzchnie często dotykane np., klamki, telefony, klawiatury komputerów,
- ogranicz szczególnie w czasie zagrożenia epidemicznego kontakty bezpośrednie (np. podawanie ręki i całowanie przy powitaniu, palenie tego samego papierosa, używanie wspólnych sztućców),
- unikaj kontaktu z osobami z objawami infekcji dróg oddechowych,
- jeśli wybierasz się w podróż to pamiętaj o tych zaleceniach także poza domem,
- jeśli objawy choroby wystąpią w trakcie podróży np. samolotem, zgłoś ten fakt załodze samolotu,
- nie lekceważ infekcji i przy wystąpieniu objawów takich jak gorączka, bóle głowy, bóle mięśniowo-stawowe, kaszel, ból gardła zostań w domu, nie idź do pracy, szkoły, na uczelnię, do znajomych, a dziecko chore niech nie uczęszcza do skupiska,
- w razie choroby koniecznie uzyskaj poradę lekarską i stosuj się ściśle do zaleceń lekarza.

**Zapobiegając zachorowaniu chronisz nie tylko siebie, ale również innych ponieważ nie będziesz dla nich źródłem zakażenia, także dla tych u których choroba może mieć ciężki przebieg ze względu występujące u nich czynniki ryzyka takie jak: wiek (najmłodszy, osoby starsze), choroby przewlekłe (np. cukrzyca, choroby układu krążenia), choroby nowotworowe, obniżona odporność organizmu z różnych przyczyn. Chrońmy także kobiety w ciąży.**