Propozycja zaleceń w przypadku grypy lub innych chorób zakaźnych

Zalecenia dla rodziców i opiekunów

• W razie wystąpienia objawów grypopodobnych u któregoś z domowników zgłoś się z nim do lekarza rodzinnego.
• Chore dziecko pozostaw w domu i wezwij lekarza.
• Nie zabieraj dziecka do ludzi, którzy są przeziębieni.
• Zadbaj by dziecko miało zawsze przy sobie chusteczkę do nosa.
• Naucz dziecko zakrywać nos i usta w trakcie kaszlu, kichania chusteczką lub rękawem powyżej łokcia.
• Poinformuj dziecko by zużyte chusteczki wyrzucało do kosza.
• Wyrób w dziecku odruch częstego mycia rąk.
• Spędzaj z dzieckiem wolny czas aktywnie, najlepiej na świeżym powietrzu.
• Zaszczep siebie i swoich bliskich dostępnymi szczepionkami przeciw grypie sezonowej.

Ogólne zalecenia profilaktyczne

• Kiedy kaszlesz i kichasz przykrywaj usta i nos chusteczką. Jeśli nie masz chusteczki zasłaniaj nos i usta rękawem w okolicy powyżej łokcia zamiast dłońmi.
• Często myj ręce wodą z mydłem, zwłaszcza po kichaniu, kasłaniu i czyszczeniu nosa.
• Chusteczki higieniczne wyrzucaj do kosza natychmiast po użyciu.
• Unikaj dotykania rękami oczu, nosa, ust.
• W rozmowie unikaj bliskich kontaktów twarzą w twarz.
• Unikaj bliskiego kontaktu z osobami wykazującymi objawy grypopodobne.
• W przypadku wystąpienia objawów chorobowych natychmiast skontaktuj się z lekarzem.
• Jeśli jesteś chory pozostań w domu!
• Ubieraj się adekwatnie do pogody (najlepiej warstwowo).
• Pij dużo płynów, jedz owoce i warzywa.
• Poddawaj się szczepieniom przeciwko grypie sezonowej.