



Zapobiegaj rozprzestrzenianiu się bakterii grypy w domu

FAKTY

Wirus grypy sezonowej oraz grypy typu H1N1 (świńska) przenosi się:

- między ludźmi przez kaszel lub kichanie; lub
- gdy osoba dotknie zakażonego przez wirus obszaru, po czym dotknie również swoich oczu, nosa, czy buzi.

Jeśli ktoś w twoim domu ma objawy grypy, podejmij działania (poniżej), aby zapobiec przenoszeniu choroby na inne osoby.

Codziennie staraj się zapobiec i kontrolować rozprzestrzenianie się bakterii grypy.

- Myj ręce mydłem i ciepłą wodą przez 20 sekund jak najczęściej--- szczególnie po kaszlu/kichaniu lub po opiece nad osobą, która jest chora. Pomagaj dzieciom myć ręce. Używaj środków do mycia rąk na bazie alkoholu, jeśli nie masz możliwości umycia rąk. Nie dotykaj swoich oczu, nosa, ani buzi.
- Jeśli jesteś chory, zostań w domu do czasu całkowitego ustąpienia gorączki bez przyjmowania leków przez 24 godziny. Trzymaj chore dzieci w domu. (Ostrzeżenie! Jeśli opiekujesz się chorym dzieckiem lub nastolatkiem, NIE podawaj mu aspiryny, ponieważ może to wywołać rzadką lecz groźną chorobę zwaną zespołem Reye'a.)
- Podczas kaszlu i kichania zakrywaj buzię i nos za pomocą chusteczki, łokcia czy górnej części ramienia.
- Unikaj bliskiego kontaktu z osobami, które są chore.
 - Zachowaj odległość przynajmniej około 2 metrów (6 stóp).
 - Noś maskę chirurgiczną w momencie bliższego kontaktu z osobą chorą, np. przy opiece nad chorym dzieckiem.

Izoluj osobę chorą od innych jak tylko jest to możliwe.

- Izoluj osobę(y) chorą(e) w oddzielnym pokoju, daleko od wspólnych miejsc, jak tylko jest to możliwe.
- Zaniechaj lub ogranicz odwiedziny rodziny, przyjaciół i innych gości.
- Osoba(y) chora(e) powinna(y) nosić maskę chirurgiczną, jeżeli jest to możliwe, w momencie, gdy potrzebuje (a) wyjść z domu, np. na wizytę lekarską.

Dokładnie sprzątaj urządzenia gospodarstwa domowego i wyrzucaj śmieci.

- Utrzymaj czystość powierzchni wycierając je środkiem czyszczącym, zgodnie ze wskazówkami umieszczonymi na produkcie.
- Wyrzucaj do śmieci wszystkie chusteczki oraz inne rzeczy jednorazowego użytku, używane przez chorą osobę.
- Nie używaj wspólnie tych samych przyborów, takich jak ręczniki, szklanki i sztućce.
- Pierz bieliznę (ręczniki, pościel) oraz myj sztućce i naczynia w jak najbardziej gorącej wodzie.

Jeśli ty lub członek twojej rodziny zachorujecie lub odczuwacie jakieś niepokojące symptomy, natychmiast zgłoście się do szpitala. Więcej informacji na temat objawów choroby znajdziesz w arkuszu informacyjnym CCDPH: Obserwuj siebie i swoją rodzinę pod względem grypy.