

## PODSTAWOWE ZALECENIA

1. dbaj o ogólną kondycję organizmu poprzez właściwe odżywianie, wypoczynek (sen), aktywność fizyczną, spacer,;
2. w przypadku możliwości zaszczepienia się np. przeciw grypie skorzystaj z tego, zapytaj swojego lekarza o szczepienie,
3. w okresie wzmożonych zachorowań unikaj dużych skupisk ludzi (np. teatr, kino, centra handlowe),
4. dbaj o higienę rąk – często (zawsze po wejściu do domu) i prawidłowo, dokładnie myj ręce przy użyciu mydła, używaj ręczników jednorazowych, zwróć uwagę na poprawne mycie rąk u dzieci w Twoim otoczeniu,
5. nie dotykaj ręką błon śluzowych oczu, ust, nosa, a robimy to często odruchowo wielokrotnie w ciągu dnia,
6. przestrzegaj zasad higieny oddychania – w czasie kaszlu i kichania zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową, chusteczki natychmiast wyrzucaj, jeśli jest to możliwe do toalety,
7. jeśli chusteczki jednorazowe właśnie się skończyły, kichaj lub zasłaniaj usta w czasie kaszlu zgięciem łokciowym – twoje dłonie nie zostaną skażone wirusem,
8. często poddawaj wietrzeniu pomieszczenia, w których przebywasz,
9. utrzymuj w czystości powierzchnie często dotykane np.: klamki, telefony, klawiatury komputerów,
10. ogranicz szczególnie w czasie zagrożenia epidemicznego kontakty bezpośrednie,
11. unikaj kontaktu z osobami z objawami infekcji dróg oddechowych,
12. 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 przedszkolne powinno pozostać w domu - poszukaj pomocy lekarskiej,
13. przed podróżą sprawdź ostrzeżenia dotyczące chorób zakaźnych na stronach internetowych Ministerstwa Spraw Zagranicznych i Głównego Inspektora Sanitarnego,
14. w przypadku epidemii chorób, które szerzą się poza granicami Polski zrezygnuj z wyjazdu w tamte rejony,
15. poza domem i w podróży zawsze miej przy sobie żel do dezynfekcji rąk – warunki w podróży rzadko zapewniają możliwości częstego mycia rąk,
16. jeśli objawy choroby wystąpią w trakcie podróży np. samolotem, zgłoś ten fakt załodze samolotu.

Zachowując powyższe ogólne zasady higieny i sposoby zapobiegania szerzeniu się chorób zakaźnych przenoszonych drogą kropelkową, chronisz nie tylko siebie, ale również innych ponieważ nie będziesz dla nich źródłem zakażenia, przede wszystkim dla tych u których choroba może mieć ciężki przebieg: ze względu na występujące u nich czynniki ryzyka, takie jak: wiek (najmłodszy, osoby starsze), osoby chore przewlekłe (np. cukrzyca, choroby układu krążenia), choroby nowotworowe, obniżona odporność organizmu z różnych przyczyn.