**PODSTAWOWE ZASADY HIGIENY W PROFILAKTYCE GRYPY i INNYCH ZAKAŻEŃ GRYPOPODOBNYCH**

**W JAKI SPOSÓB GRYPA SIĘ PRZENOSI?**

Wirusy grypy mogą utrzymywać się:

* na powierzchniach gładkich, typu stoły, blaty kuchenne, klamki drzwi, powierzchnie metalowe lub plastikowe nawet do 24 godzin ( średnio 8-14 godzin),
* na powierzchniach porowatych do 12 godzin ( średnio 4-6 godzin),
* na ubraniach, chustach i chusteczkach wielokrotnego użycia do 15 minut,
* na powierzchni rąk 5-8 minut.
* Wirusy grypy złożone są z maleńkich cząsteczek, które mogą się przenosić w kropelkach pochodzących z twojego nosa i ust, gdy kaszlesz lub kichasz.
* Jeśli kaszlesz i kichasz bez zakrywania nosa i ust jednorazową chusteczką, kropelki te mogą się rozprzestrzenić,  narażając inne osoby na ich wdychanie.
* Jeśli kaszlesz czy kichasz w dłoń, kropelki te wraz z zawartymi w nich wirusami łatwo się przeniosą z twojej ręki na wszystkie dotykane przez ciebie powierzchnie, na których mogą przeżyć przez dłuższy czas

**Złap, Wyrzuć, Zabij!**

* **Złap**(wirusa w chusteczkę higieniczną jednorazowego użytku)
* **Wyrzuć**(chusteczkę higieniczną do kosza)
* Zabij(wirusa poprzez umycie rąk pod ciepłą płynącą z kranu wodą przez 20 sekund, po uprzednim dokładnym namydleniu rąk do wysokości nadgarstków, mydłem lub innym środkiem dezynfekującym)

**Objawy grypy:**

* podwyższona temperatura, dreszcze,
* katar z płynną wydzieliną lub zatkanym nosem,
* ból głowy,
* bóle mięśniowe i stawowe,
* bóle gardła,
* nudności, wymioty i biegunka

**Pamiętaj:**

* O dobrze zbilansowanej diecie, bogatej w witaminy, minerały i składniki odżywcze pozwalające zachować równowagę układu odpornościowego, (bazę diety powinny stanowić produkty zawierające duże ilości białka np. mięso, drób, ryby, jaja, sery).
* Dieta powinna zawierać owoce takie jak: jabłka, grejpfruty, cytryny oraz kiwi.
* Szczególne znaczenie dla wzmocnienia układu odpornościowego mają witaminy C, E.
* Sen i odpoczynek wzmacnia i regeneruje organizm: optymalna dawka nocnego odpoczynku w przypadku dzieci i młodzieży w wieku szkolnym jest większa niż u dorosłego i wynosi 9 – 11 godzin.
* Aktywność fizyczna; zaleca się, aby codziennie niezależnie od pogody, spędzać przynajmniej godzinę  na powietrzu. Należy zachęcać dzieci i młodzież do aktywności fizycznej. W okresie wzrostu i rozwoju młodych osób należy unikać zbyt forsownych, mocno obciążających sportów.
* Należy zadbać o odpowiedni ubiór ze szczególnym zwróceniem uwagi na okrycie głowy, okrycie tułowia, a także na ciepłe i nieprzemakalne obuwie.

**Nie daj się grypie – przestrzegaj zasad**

* Jeśli jesteś chory – zostań w domu!
* Zasłoń swoje usta i nos chusteczką higieniczną, kiedy kaszlesz lub kichasz.
* Myj często ręce mydłem i ciepłą wodą ( przez około 20 – 30 sekund).
* Jeśli masz objawy grypopochodne takie jak: gorączka, ból gardła, kaszel, ból mięsni, dreszcze – SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM!
* Unikaj bliskiego kontaktu z ludźmi, którzy mają objawy grypopochodne.
* Wyrzucaj chusteczki higieniczne natychmiast po użyciu do kosza.
* Aby zapobiec rozprzestrzenianiu się drobnoustrojów, unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.
* Wietrz pomieszczenia, w których przebywasz 3-4 razy dziennie przez około 10 minut!
* Poddawaj się szczepieniom przeciwko grypie! (Szczepionka pozwala uniknąć chorób a przede wszystkim poważnych powikłań układu oddechowego, zaburzeń pracy serca, niewydolności nerek i powikłań neurologicznych).
* Dbaj o siebie, ubieraj się odpowiednio, dużo śpij, unikaj stresu, pij dużo płynów, zdrowo się odżywiaj i bądź aktywny fizycznie