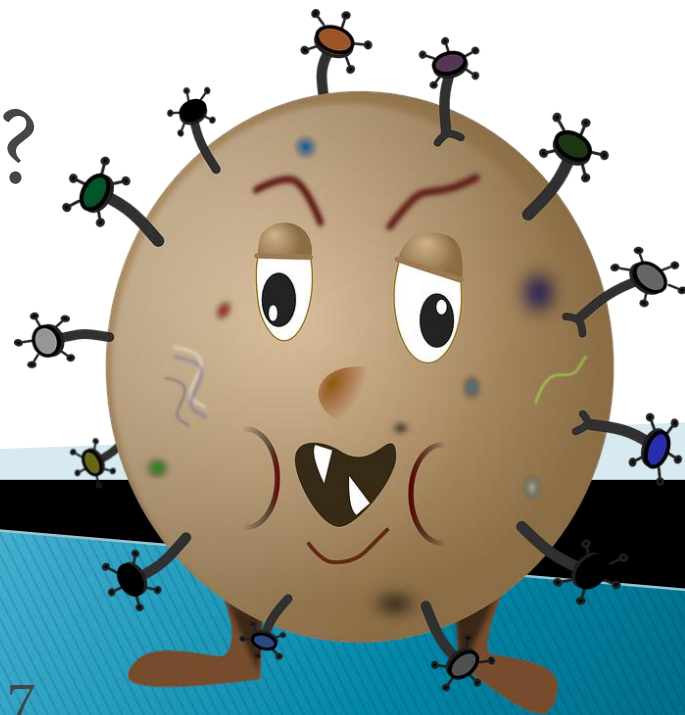




Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w
m. st. Warszawie
ul. Kochanowskiego 21,
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;
tel. 22/311-80-07÷08;
e-mail: oswiatazdrowotna@pssewawa.pl

Jak „się nie dać” grypie?



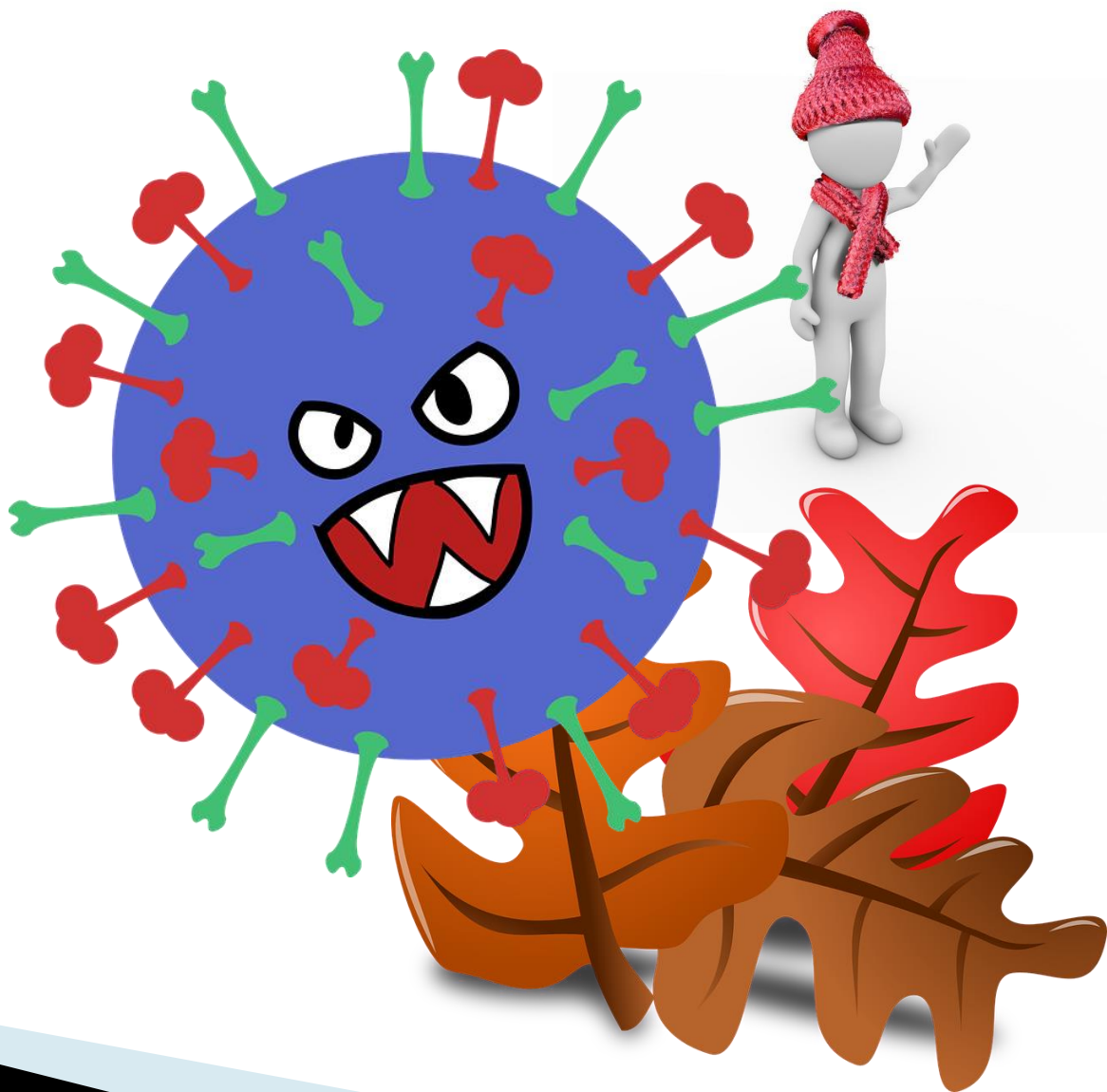
Warszawa, 2017



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie
Oddział Promocji Zdrowia

Wirus grypy

Szczególnie aktywny
od października
do kwietnia





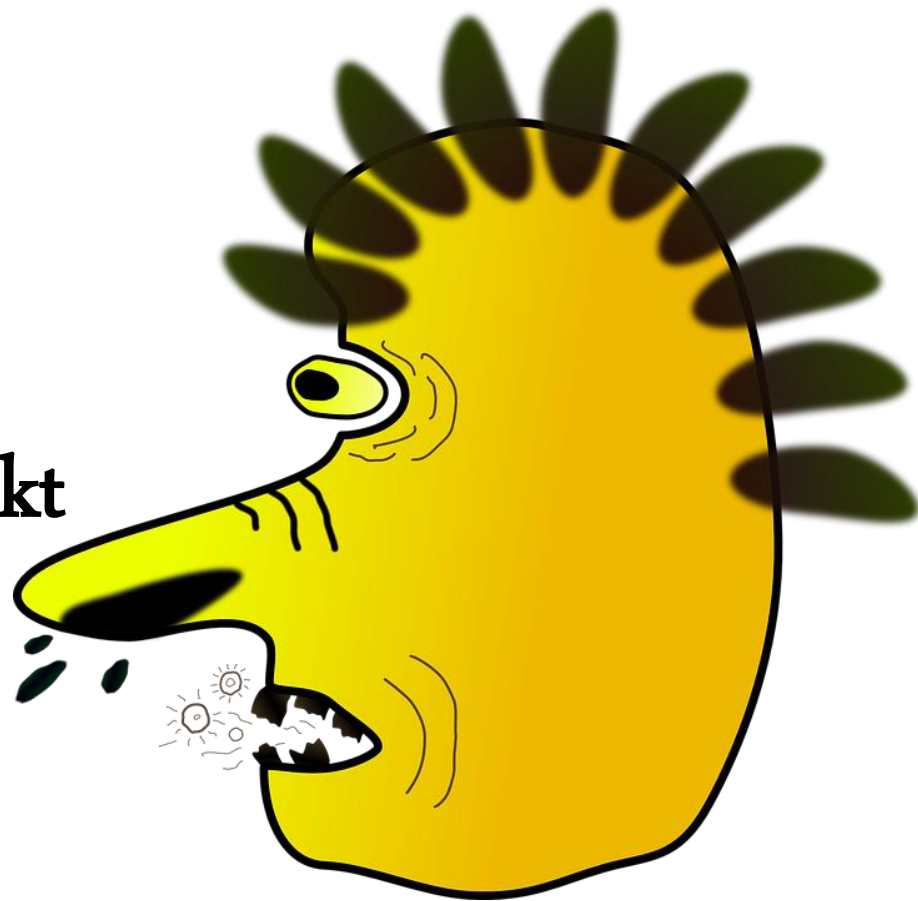
Jak możemy zarazić się grypą?

- ▶ **Drogą kropelkową**

Mówienie, kichanie, kaszel

- ▶ **Przez bezpośredni kontakt**

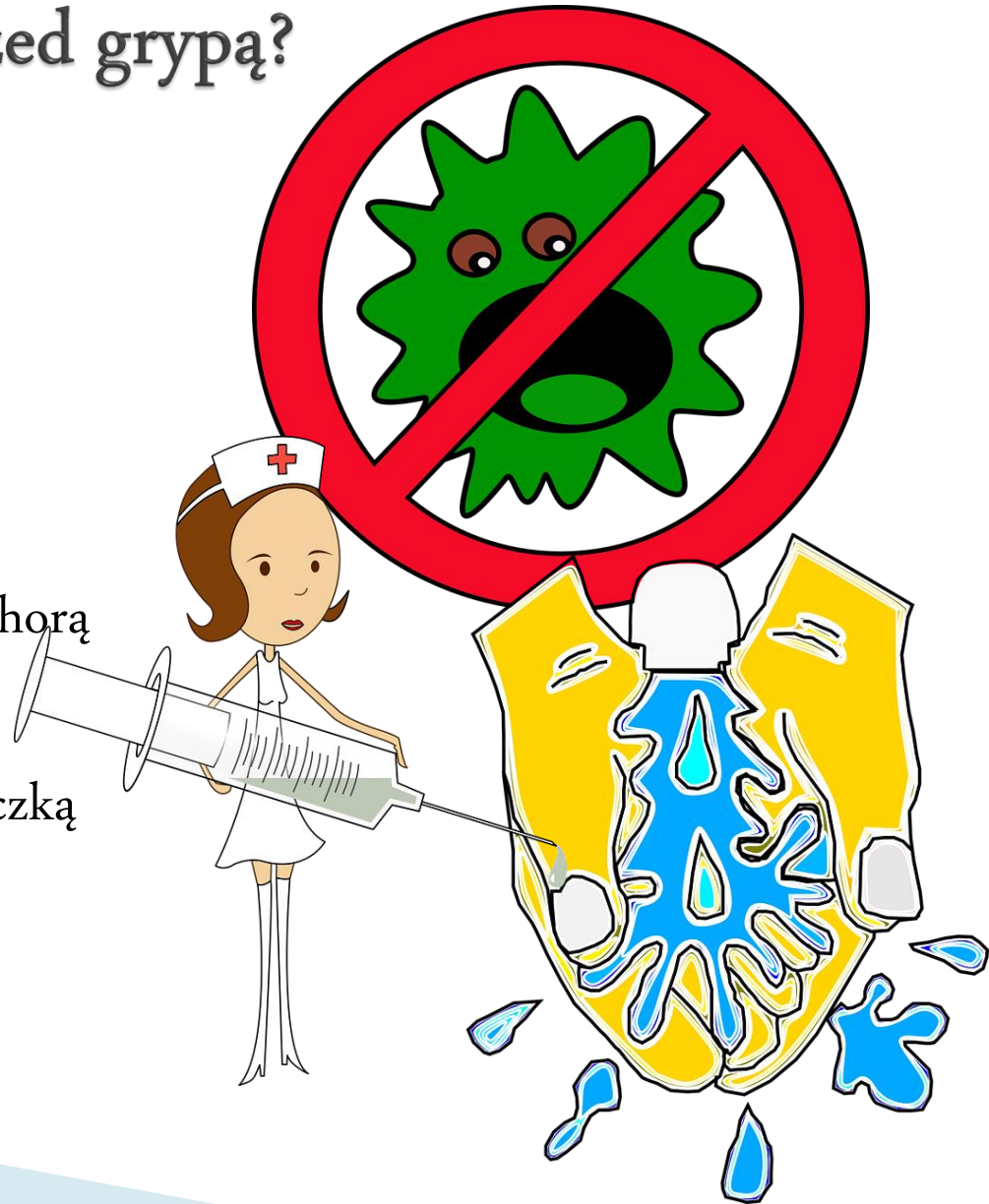
z osobą chorą





Jak się chronić przed grypą?

- ▶ Coroczne szczepienia
- ▶ Częste **mycie rąk!!!**
- ▶ Dbanie o higienę osobistą
- ▶ Unikanie bliskich kontaktów z osobą chorą
- ▶ Zakrywanie ust i nosa podczas kaszlu i kichania, najlepiej jednorazową chusteczką



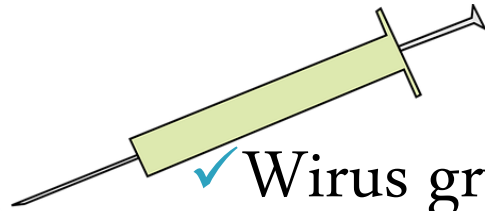


Szczepmy się przeciwko grypie!

Czy wiesz, że..



✓ Szczepionka jest najskuteczniejsza
w zapobieganiu grypie...



✓ Wirus grypy stale mutuje, więc należy szczepić się co roku, przed rozpoczęciem sezonu grypowego (najlepiej już we wrześniu)



Jak rozpoznać grypę?

- ▶ Nagła
- ▶ Wysoka gorączka **39°C**
- ▶ Dreszcze
- ▶ Silny ból głowy i mięśni
- ▶ Napady duszącego kaszlu





Co zrobić gdy już jestem chory?

- ▶ Leki bierz zgodnie z zaleceniami lekarza
- ▶ Zostań w domu
- ▶ Pij dużo płynów
- ▶ odpoczywaj





Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie
Oddział Promocji Zdrowia

Nie leczona grypa, może prowadzić do groźnych powikłań





A może to tylko przeziębienie?

**Od paru dni czujesz się gorzej, jest Ci słabo, kichasz,
boli Cie gardło, masz katar.. To może być zwykłe
przeziębienie...**

Przeziębienie przebiega łagodniej od grypy,
rozwijają się stopniowo,
nie jest tak groźne jak grypa...





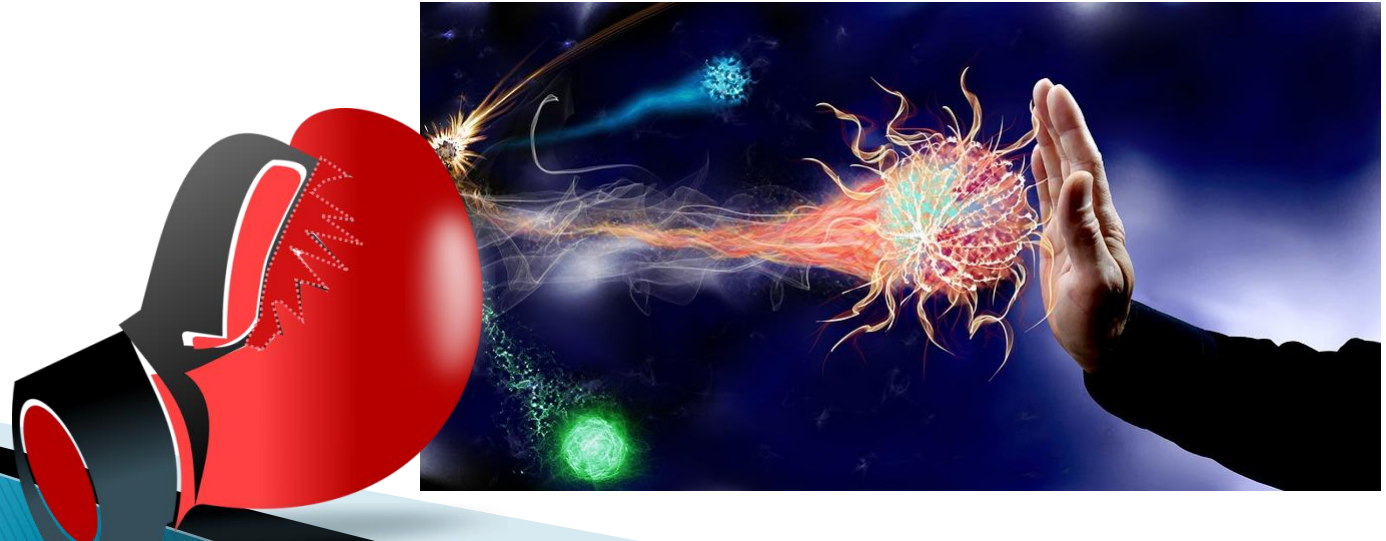
Pamiętaj!

Dbaj o swój układ odpornościowy!

Aby nasz organizm mógł sprawnie bronić się przed wirusami, musi być silny...

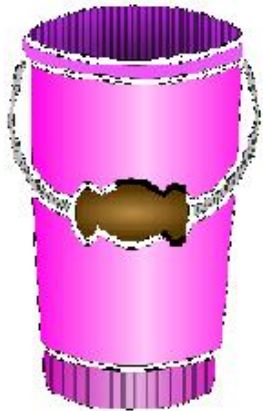
Dlatego:

- ✓ Jedz zdrowo
- ✓ Spędzaj czas wolny aktywnie na świeżym powietrzu
- ✓ Ubieraj się adekwatnie do pogody
- ✓ Często myj ręce:
 - Po powrocie do domu
 - Przed jedzeniem
 - Po wyjściu z toalety





Rozwiąż rebus



ADRO=R

+



L=S

~~ICA~~

+



RZYP= RY

+



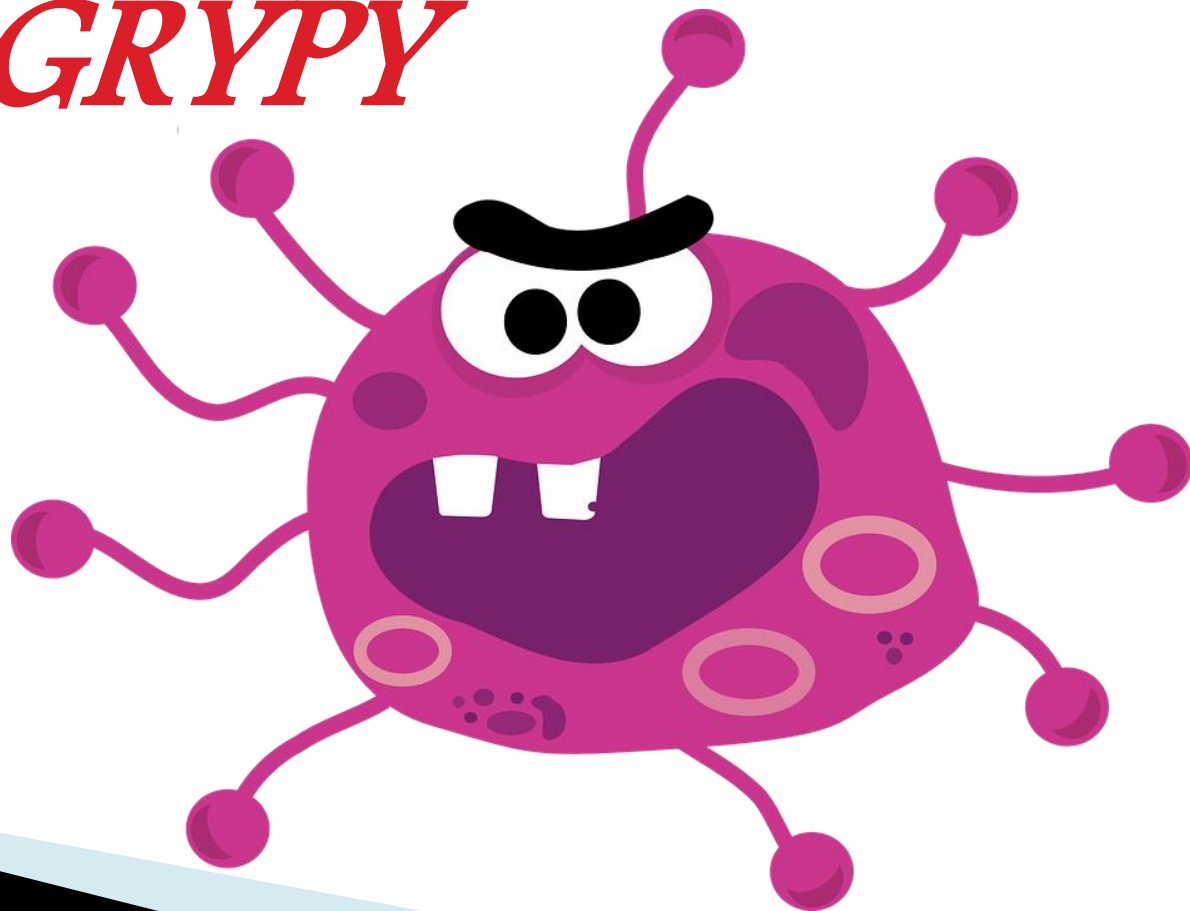
~~TANIE~~



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie
Oddział Promocji Zdrowia

Rozwiązanie:

WIRUS GRYPY





Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w
m. st. Warszawie
ul. Kochanowskiego 21,
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;
tel. 22/311-80-07÷08;
e-mail: oswiatazdrowotna@pssewawa.pl

Dziękujemy za uwagę

Warszawa, 2017