

**Chcesz się ustrzec grypy wywołanej  
nowym wirusem typu A H<sub>1</sub>N<sub>1</sub> ?**



**Stosuj się do poniższych zaleceń !**

- **unikaj bliskiego kontaktu z osobami wykazującymi objawy grypopodobne,**
- **pozostań w domu, jeśli u Ciebie wystąpią objawy grypopodobne,**
- **podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos chusteczką – pomoże to zapobiec zakażeniu wirusem innych osób,**
- **jeżeli nie masz chusteczki zakryj nos i usta rękawem powyżej łokcia,**
- **często myj ręce wodą z mydłem unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.**



**Jeżeli byłeś w rejonie występowania grypy wywołanej wirusem typu A H<sub>1</sub> N<sub>1</sub>, poinformuj lekarza.**

**Bezwzględnie stosuj się do wszelkich zaleceń miejscowej służby zdrowia.**



# MAMO , TATO !

**Jeśli chcesz abym był zdrowy :**

- **nie zabieraj** mnie do znajomych, którzy są przeziębieni,
- **zadbaj o to**, abym zawsze miał przy sobie chusteczkę do nosa i zakrywał nos i usta przy kichaniu, a gdybym jej nie miał
- **naucz mnie** jak zakrywać nos i usta rękawem powyżej łokcia
- **pamiętaj** : abym często mył ręce wodą z mydłem, unikał dotykania rękami oczu nosa i ust
- **jeżeli kicham, kaszlę** pozostaw mnie w domu i wezwij lekarza.



## **INFORMACJA GŁÓWNEGO INSPEKTORATU SANITARNEGO DLA OSÓB UDAJĄCYCH SIĘ DO KRAJÓW, W KTÓRYCH STWIERDZONO PRZYPADKI ZAKAŻEŃ WIRUSEM GRYPY TYPU A/H1N1 U LUDZI**

Należy bezwzględnie stosować się do wszelkich zaleceń miejscowej służby zdrowia, ściśle przestrzegać reżimu sanitarnego, a w szczególności:

- unikaj bliskiego kontaktu z osobami wykazującymi objawy grypopodobne. Kiedy sam jesteś chory, zachowuj odpowiednią odległość od innych osób, tak aby chronić je przed zachorowaniem.
- jeśli wystąpią u Ciebie objawy grypopodobne (np. podwyższona temperatura ciała, osłabienie, kaszel, brak apetytu, katar, ból gardła), pozostań w domu.
- kiedy kaszlesz i kichasz, przykrywaj usta i nos chusteczką. To pomoże zapobiec zakażeniu wirusem innych osób.
- myj często ręce wodą z mydłem.
- unikaj dotykania oczu, nosa i ust (wirusy i bakterie często rozprzestrzeniają się, gdy ludzie dotykają skażonych powierzchni, a potem oczu, nosa i ust).

Ponadto zaleca się:

- w przypadku wystąpienia objawów chorobowych (np. podwyższona temperatura ciała, osłabienie, kaszel, brak apetytu, katar, ból gardła) – natychmiast skontaktuj się z lekarzem.

## **INFORMACJA GŁÓWNEGO INSPEKTORATU SANITARNEGO DLA OSÓB POWRACAJĄCYCH Z KRAJÓW, W KTÓRYCH STWIERDZONO PRZYPADKI ZAKAŻEŃ WIRUSEM GRYPY TYPU A/H1N1 U LUDZI**

W przypadku wystąpienia w okresie około 10 dni od powrotu do kraju objawów chorobowych (np. podwyższona temperatura ciała, osłabienie, kaszel, brak apetytu, katar, ból gardła) należy niezwłocznie udać się do lekarza POZ, najbliższego szpitala zakaźnego lub innej placówki leczniczej i poinformować o historii podróży.

Aktualne informacje można znaleźć na stronie www Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego OUW klikając na zakładkę Aktualności i Ogłoszenia lub na poniższy link:

<http://www.wzk.opole.uw.gov.pl/index.php?srodek=1aktualnosci/komunikat.php&zm1=1>

Informacje uzupełniające na stronie www Głównego Inspektoratu Sanitarnego:

<http://www.gis.gov.pl/?news=137>

W dniu 29.04.09 uruchomiona została infolinia, po którą udzielane będą wszelkie informacje w zakresie wirusa grypy typu A/H1N1. Na pytania odpowiadać będą eksperci Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny oraz Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Numery telefonów stacjonarnych:

1. **0 800 163 136 - Infolinia Opolskiego Urzędu Wojewódzkiego**
2. **(22) 54 21 412 – czynny całodobowo**
3. **(22) 54 21 413 – czynny od 8:00 do 16:00**
4. **(22) 54 21 414 – czynny od 8:00 do 16:00**