



## ZALECENIA GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO

### Ogólne wskazania profilaktyczne:

#### Należy:

- unikać bliskiego kontaktu z chorymi osobami,
- kiedy jest się chorym, zostać w domu i zachować dystans do osób zdrowych,
- zasłaniać usta i nos chusteczką higieniczną podczas kichania i kasłania, a zużyta chusteczkę wyrzucić do kosza na śmieci,
- myć często ręce,
- unikać dotykania oczu, nosa i ust, aby nie roznosić zarazków,
- dbać o siebie, dużo spać, być aktywnym fizycznie, unikać stresu, pić dużo płynów i zdrowo się odżywiać.

#### Informacje dla:

- **dyrektorów, nauczycieli i opiekunów w placówkach nauczania i wychowania**

##### należy:

- obserwować dzieci i młodzież wykazującą objawy grypopodobne w trakcie pobytu w placówkach takie, jak: *gorączka, kaszel, ból gardła, ból mięśni, ból głowy, dreszcze, osłabienie, w niektórych przypadkach biegunka,*
- informować rodziców i opiekunów o zaobserwowanych objawach grypopodobnych celem konsultacji z lekarzem rodzinnym,
- zadbać o ciągły dostęp do środków higienicznych w toaletach,
- organizować w ramach możliwości jak najwięcej pobytu uczniów na świeżym powietrzu w czasie przerw i lekcji wychowania fizycznego,
- monitorować strony internetowe Państwowej Inspekcji Sanitarnej [www.pis.gov.pl](http://www.pis.gov.pl) oraz Państwowego Zakładu Higieny [www.pzh.gov.pl](http://www.pzh.gov.pl) celem uzyskania bieżących informacji,

- **rodziców**

##### należy:

- obserwować domowników wykazujących objawy grypopodobne, w razie ich wystąpienia zgłosić się do lekarza rodzinnego,
- myć ręce swoje i swojego dziecka mydłem pod bieżącą wodą oraz pokazać dziecku jak należy to robić,
- zatrzymać chore dziecko w domu i wezwać lekarza,
- zasłaniać nos chusteczką higieniczną podczas kichania i usta podczas kasłania,
- nie zabierać dziecka do ludzi, którzy są przeziębieni,
- zadbać o to, by dziecko zawsze miało przy sobie chusteczkę do nosa,
- spędzać z dziećmi aktywnie wolny czas na świeżym powietrzu,

- **dzieci i młodzieży**

##### należy:

- myć ręce mydłem i ciepłą wodą przez 20 sekund,
- jeśli nie masz chusteczki podczas kichania lub kasłania zasłoń usta i nos rękawem w okolicy powyżej łokcia, a nie dłońmi,
- umyć ręce po kasłaniu lub kichaniu,
- unikać kontaktu z osobami, które kichają i kaszlą,
- przebywać w czasie wolnym na świeżym powietrzu.