

Opracowane materiały informacyjno-promocyjne - plakaty i ulotki nt. profilaktyki grypy do pobrania na stronie internetowej oraz „facebook-u” Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Białymstoku :

1. Jak się ustrzec grypy. Zalecenia praktyczne (umieszczono na stronie WSSE jako informacja)

JAK USTRZEC SIĘ GRYPY ?

Profilaktyka Grypy

Zalecenia praktyczne

- ♦ starać się o utrzymanie wysokiej odporności organizmu poprzez właściwe odżywianie, regularny sen, ruch na świeżym powietrzu;
- ♦ przestrzegać zasad higieny osobistej, a w szczególności :
 - ♦ **myć ręce** wodą z mydłem (najlepiej mydłem w płynie z dozownikiem), używać ręczników jednorazowych;
 - ♦ **zasłaniać się przy kichaniu i kaszlu** (chusteczką) lub kichać i kaszleć w zgięcie łokcia;
 - ♦ **jednorazowe chusteczki higieniczne** po użyciu wyrzucać do kosza;
 - ♦ **utrzymywać w czystości często używane przedmioty** (klamki, telefony, klawiaturę komputera itp.);
 - ♦ **ograniczyć przebywanie w dużych skupiskach ludzkich** (centrach handlowych, kinach, dworcach, środkach transportu publicznego itp.);
- ♦ **ograniczać bezpośrednie kontakty międzyludzkie** (podawanie ręki, całowanie się przy powitaniu, picie z jednej butelki, używanie wspólnych sztućców itp.);
- ♦ **korzystać z zalecanych szczepień ochronnych** przeciw grypie;
- ♦ **po wystąpieniu objawów grypopodobnych skontaktować się z lekarzem.**

Konsultacja : Joanna Ziarniewicz (Oddział Epidemiologii) Opracowanie graficzne : Jolanta Olszczyńska (Oddział Promocji Zdrowia)

2. Profilaktyka grypy. Zalecenia praktyczne (do pobrania ze strony w formie plakatu lub ulotki)

JAK USTRZEC SIĘ GRYPY ?

Profilaktyka Grypy

Zalecenia praktyczne

- ♦ starać się o utrzymanie wysokiej odporności organizmu poprzez właściwe odżywianie, regularny sen, ruch na świeżym powietrzu;
- ♦ przestrzegać zasad higieny osobistej, a w szczególności :
 - ♦ **myć ręce** wodą z mydłem (najlepiej mydłem w płynie z dozownikiem), używać ręczników jednorazowych;
 - ♦ **zasłaniać się przy kichaniu i kaszlu** (chusteczką) lub kichać i kaszleć w zgięcie łokcia;
 - ♦ **jednorazowe chusteczki higieniczne** po użyciu wyrzucać do kosza;
 - ♦ **utrzymywać w czystości często używane przedmioty** (klamki, telefony, klawiaturę komputera itp.);
 - ♦ **ograniczyć przebywanie w dużych skupiskach ludzkich** (centrach handlowych, kinach, dworcach, środkach transportu publicznego itp.);
- ♦ **ograniczać bezpośrednie kontakty międzyludzkie** (podawanie ręki, całowanie się przy powitaniu, picie z jednej butelki, używanie wspólnych sztućców itp.);
- ♦ **korzystać z zalecanych szczepień ochronnych** przeciw grypie;
- ♦ **po wystąpieniu objawów grypopodobnych skontaktować się z lekarzem.**

Opracowanie/konsultacja : Aneta Ziarniewicz (Oddział Epidemiologii) Opracowanie graficzne : Jolanta Olszczyńska (Oddział Promocji Zdrowia)

3. Profilaktyka grypy. Różnice między przeziębieniem a gripą (umieszczono na „facebook-u” WSSE w Białymstoku)

Wojewódzka Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Białymstoku

Różnice między przeziębieniem a gripą

GRYPA	POCZĄTEK CHOROBY	PRZEZIĘBIENIE
nagły, gwałtowny, objawy od razu dokuczliwe		powolny, stopniowy, objawy łagodne
bardzo często	BÓL GŁOWY	rzadko
bardzo złe, pacjent nie jest w stanie normalnie funkcjonować	SAMOPCZUCIE	umiarkowanie złe
nie zawsze	KATAR	niemal zawsze
wysoka gorączka powyżej 38-39°C	TEMPERATURA	nieznacznie podwyższona
często	KASZEL	często, ale łagodny
rzadko	BÓL GARDŁA	często, prawie zawsze
bardzo często, silne i dokuczliwe	BÓLE STAWOWO-MIĘŚNIOWE	rzadko, a jeśli występują, są łagodne
często	POWIKŁANIA	rzadko
tak	MOŻLIWOŚĆ SZCZEPIENIA	nie

Konsultacje: Iwona Sienkiewicz - Oddział Epidemiologii
 Opracowanie graficzne: Jolanta Górczyńska - Oddział Promocji Zdrowia