

Co robić aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na grypę oraz chronić przed nią innych? Zaszczep siebie i swoją rodzinę przeciw grypie, ponadto: przestrzegaj zasad higieny oddychania – w czasie kaszlu i kichania zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową, poza domem i w podróży zawsze miej przy sobie żel do rąk lub zapas jednorazowych chusteczek nasyconych roztworem alkoholu, gdyż warunki w podróży rzadko zapewniają możliwości częstego mycia rąk.

Z powodu wzrostu zachorowań na grypę, prosimy aby zapoznać się faktami dotyczącymi tej choroby.

[Grypa - fakty i mity](#) (pdf)

[ZAPOBIEGANIE GRYPIE w szkołach i placówkach oświatowych](#) (pdf)

[CHROŃ PRZED GRYPĄ SIEBIE I INNYCH](#) (pdf)