



## 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, żeby 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