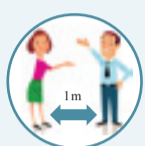


Jak skutecznie chronić się przed grypą ?



©copyright by Daunpol



Unikaj bliskiego kontaktu z osobą mającą kaszel i objawy przeziębienia



W czasie kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos chusteczką higieniczną



Wyrzucaj chusteczki natychmiast po użyciu



Często i dokładnie myj ręce ciepłą wodą i mydłem



Używaj preparatów do dezynfekcji rąk



Regularnie myj i dezynfekuj powierzchnie często dotykane tj.: klamki, biurka, włączniki światła, aparaty telefoniczne itp.



Ograniczaj czas przebywania w zatłoczonych pomieszczeniach



Często wietrz pomieszczenia, w których przebywasz



Prowadź zdrowy styl życia – unikaj stresu, wysypiaj się, dobrze odżywiaj, pij dużo płynów, dbaj o aktywność fizyczną



Jeśli zaobserwowałeś u siebie objawy grypopochodne przebywając w pomieszczeniu z innymi pracownikami – użyj maseczki ochronnej na nos i usta



W przypadku objawów grypy takich jak:

- wzrost temperatury ciała pow. 38 st.
- bóle mięśniowe i stawowe
- wymioty i biegunka
- kaszel lub trudności w oddychaniu
- ból głowy
- osłabienie

Zgłoś się do lekarza pierwszego kontaktu w miejscu zamieszkania



W czasie choroby pozostań w domu – nie stwarzaj możliwości zarażenia innych osób

Pytaj o antygrypowy pakiet higieniczny w

Daunpol
Technologie utrzymania czystości

www.daunpol.pl

Partnerzy akcji:



Polskie Stowarzyszenie Pielęgniarek Epidemiologicznych



Polska Izba Gospodarcza Czystości



Polskie Stowarzyszenie Czystości