

Sezon na grypę trwa. Myj ręce –chronź zdrowie.

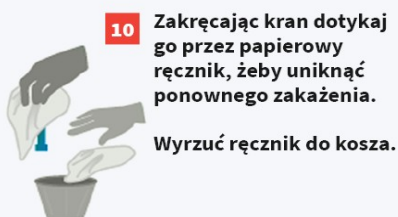
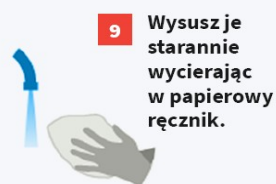
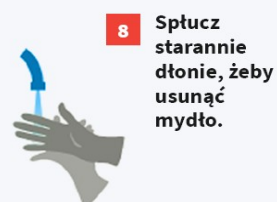
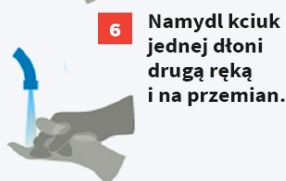
Jak wynika z bieżących meldunków epidemiologicznych publikowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowego Zakładu Higieny zakażenia wirusem grypy występują powszechnie w Polsce przez cały sezon epidemiczny. Zachorowania mają miejsce przede wszystkim w okresie od października do końca marca.

Grypa jest chorobą wirusową układu oddechowego. Przenosi się drogą kropelkową, np. podczas kaszlu i kichania. Można zarazić się również drogą pokarmową. Grypa ma zwykle ostry początek, symptomy choroby pojawiają się nagle i są gwałtowne. Pierwsze objawy grypy to wysoka gorączka, poczucie rozbicia, dreszcze, bóle mięśni i głowy oraz kaszel. Choroba jest groźna ze względu na częste powikłania. Do najpowszechniejszych należą: wtórne bakteryjne zapalenie płuc, angina, pierwotne grypowe zapalenie płuc, zapalenie mięśni, zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie osierdzia, niewydolność oddechowa. Powikłana grypa może też zaostrzyć współistniejące choroby przewlekłe u pacjenta. Dlatego ważna jest profilaktyka zapobiegania zakażeniom. Jednym ze sposobów ochrony jest szczepienie przeciw grypie, które należy powtarzać co roku, ponieważ wirusy łatwo mutują. Inne sposoby to unikanie zatłoczonych miejsc w okresach zwiększonych zachorowań, stosowanie środków odkażających na bazie alkoholu oraz odpowiednio częste, długie mycie rąk z użyciem mydła. Główny Inspektorat Sanitarny opracował instrukcję skutecznego mycia rąk. Podstawowe zasady:

- myj ręce ok. 30 sekund
- rozpocznij od zmoczenia rąk wodą
- nabierz tyle mydła, aby pokryło całą powierzchnię dłoni
- dokładnie rozprowadź mydło po powierzchni pocierając o siebie rozprostowane dłonie
- pamiętaj o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków
- na koniec dokładnie opłucz ręce wodą i wytrzyj ręce do sucha jednorazowym ręcznikiem

Myjąc ręce w miejscu publicznym staraj się nie dotykać umyтыми rękoma klamek, drzwi oraz innych elementów wyposażenia, mogą znajdować się na nich liczne bakterie. Wychodząc możesz posłużyć się papierowym ręcznikiem, który ograniczy kontakt z drobnoustrojami.

Jak skutecznie myć ręce?



Pamiętaj:

Regularnie używaj kremu nawilżającego do rąk, żeby uniknąć pęknięcia naskórka.

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Całkowity czas:
15-30 sekund

www.gis.gov.pl



Główny
Inspektorat
Sanitarny