

GRIPA ESTE MAI MULT DECÂT O SIMPLĂ RĂCEALĂ!

MĂSURI ÎN VEDEREA PREVENIRII ȘI LIMITĂRII
ÎMBOLNĂVIRILOR PRIN GRIPĂ ȘI ALTE INFECȚII
VIRALE RESPIRATORII:



Realizați triajului zilnic în colectivitățile școlare.



Utilizați materialele de dezinfecție a mâinilor și suprafeteelor, puse la dispoziție.



Respectați eticheta tusei și strănutului, utilizați batistele de unică folosintă.



Mențineți o igienă adecvată a mâinilor, în vederea reducerii răspândirii virusului.



Aerisiți zilnic încăperile în care desfășurați activități.

CUM TE POTI PROTEJA ÎMPOTRIVA GRIPEI:

IGIENA MÂINILOR

Nu uita să te speli pe mâini timp de **20 de secunde cu apă și săpun**: înainte și după masă, înainte și după manipularea alimentelor, după folosirea toaletei, după ce te joci în aer liber, după atingerea animalelor, după ce-ți sufli nasul, înainte și după ce ai fost în preajma unei persoane bolnave.



IGIENA TUSEI ȘI A STRĂNUȚULUI

Virusul gripal, dar și alte tipuri de virusuri se răspândesc cu ușurință în aerul pe care îl respirăm de la un simplu strănut sau tuse. Protejează-i pe cei din jur punând **pliul cotului la gură sau stranutând/tușind într-un șervețel**, urmat de realizarea igienei mâinilor.



POARTĂ MASCA DE PROTECȚIE SANITARĂ

Pentru a te proteja împotriva bolilor cu transmitere respiratorie, este recomandat **portul măștii în spațiile aglomerate și/sau neventilate**.



CE NU ÎMPARȚI CU PRIETENII

Ai fost învățat de mic că este bine să împarți jucăriile, dar **unele lucruri nu se împart!** De exemplu: sticla cu apă, prosopul personal, balsamul de buze, batista, etc. Bacteriile și virusurile se pot transmite prin intermediul acestor obiecte de uz personal.

DACĂ TE SIMȚI RĂU

Se poate întâmpla ca starea ta de sănătate să se modifice pe parcursul zilei. Dacă tușești, strănușii, îți curege nasul sau respiri greu, anunță imediat profesorii sau părinții.

