

Zapobiegaj rozprzestrzenianiu się przeziębień i grypy

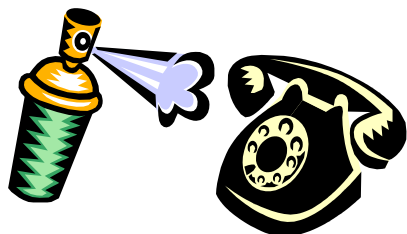
► Zakrywaj się podczas kaszlu i kichania

- Używaj chusteczek – nie rąk – aby zakryć się podczas kaszlu i kichania
- Wyrzucaj chusteczki i od razu umyj ręce
- Jeśli nie masz chusteczki, kaszli i kichaj w rękaw



► Osoby chore nie stykają się ze zdrowymi

- Zostań w domu, jeżeli jesteś chory
- Nie stykaj się z osobami chorymi
- W sezonie grypowym unikaj zatłoczonych miejsc



► Często myj ręce

- Zwilżaj ciepłą wodą i dodaj mydła
- Szoruj przez 20 sekund
- Dobrze opłucz
- Osusz za pomocą papierowego ręcznika
- Używaj ręcznika papierowego do zakręcenia kranu
- Używaj ręcznika papierowego do otwarcia drzwi łazienki
- Używaj roztworu dezynfekującego z alkoholem jeżeli mydło i woda są niedostępne



► Czyść wspólnie używane przedmioty

- telefony, zabawki, wyłączniki światła, piloty zdalnego sterowania, toalety, klamki, krany, uchwyty

Zaszczep się przeciwko grypie!



Więcej informacji znajdziesz na stronie: www.nj.gov/flu



9/07