

## ZALECENIA

### GLÓWNEGO 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 zużytą 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.

##### · 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,