

**INFORMACJA GŁÓWNEGO INSPEKTORATU SANITARNEGO**  
**DLA OSÓB UDAJĄCYCH SIĘ DO KRAJÓW, W KTÓRYCH STWIERDZONO**  
**PRZYPADKI ZAKAŻEŃ**  
**WIRUSEM GRYPY TYPU A/H1N1 U LUDZI**

Należy bezwzględnie stosować się do wszelkich zaleceń miejscowej służby zdrowia ściśle przestrzegać reżimu sanitarnego, a w szczególności:

- unikaj bliskiego kontaktu z osobami wykazującymi objawy grypopodobne. Kiedy sam jesteś chory zachowuj odpowiednią odległość od innych osób, tak aby chronić je przed zachorowaniem,
- jeśli wystąpią u Ciebie objawy grypopodobne (np. podwyższona temperatura ciała, osłabienie, kaszel, brak apetytu, katar, ból gardła), pozostań w domu,
- kiedy kaszlesz i kichasz przykrywaj usta i nos chusteczką. To pomoże zapobiec zakażeniu wirusem innych osób,
- myj często ręce wodą z mydłem,
- unikaj dotykania oczu, nosa i ust (wirusy i bakterie często rozprzestrzeniają się gdy ludzie dotykają skażonych powierzchni, a potem oczu, nosa i ust).

Ponadto zaleca się:

- w przypadku wystąpienia objawów chorobowych (np. podwyższona temperatura ciała, osłabienie, kaszel, brak apetytu, katar, ból gardła) – natychmiast skontaktuj się z lekarzem.

**INFORMACJA GŁÓWNEGO INSPEKTORATU SANITARNEGO**  
**DLA OSÓB POWRACAJĄCYCH Z KRAJÓW, W KTÓRYCH STWIERDZONO**  
**PRZYPADKI ZAKAŻEŃ WIRUSEM GRYPY**  
**TYPU A/H1N1 U LUDZI**

W przypadku wystąpienia w okresie 7 dni od powrotu do kraju objawów chorobowych (np. podwyższona temperatura ciała, osłabienie, kaszel, brak apetytu, katar, ból gardła) należy niezwłocznie udać się do lekarza POZ, najbliższego szpitala zakaźnego lub innej placówki leczniczej i poinformować o historii podróży.