

Profilaktyka i działania zapobiegające rozprzestrzenianiu się zakażeń grypopochodnych.

Dbając o zdrowie uczniów w dniu 27.02.2020 roku w szkole odbyło się spotkanie uczniów z panią **Dorotą Graczyk - naszą szkolną pielęgniarką**. Omówione zostały zasady higieny w profilaktyce grypy i innych zakażeń grypopochodnych. Pani pielęgniarka szczegółowo omówiła drogi przenoszenia się wirusów i bakterii, sposoby zapobiegania zakażeniom polegające na szczególnej dbałości o zasady higieny osobistej. Przedstawiła także objawy jakie towarzyszą takim zakażeniom i metody radzenia sobie w sytuacji zachorowania. Te same informacje dotyczące profilaktyki uczniom klas 1-3 przedstawiła pani **Aneta Matuszewska** – nauczyciel biologii.

Pani pielęgniarka przedstawiła uczniom sposoby profilaktyki – ochrony przed zachorowaniem:

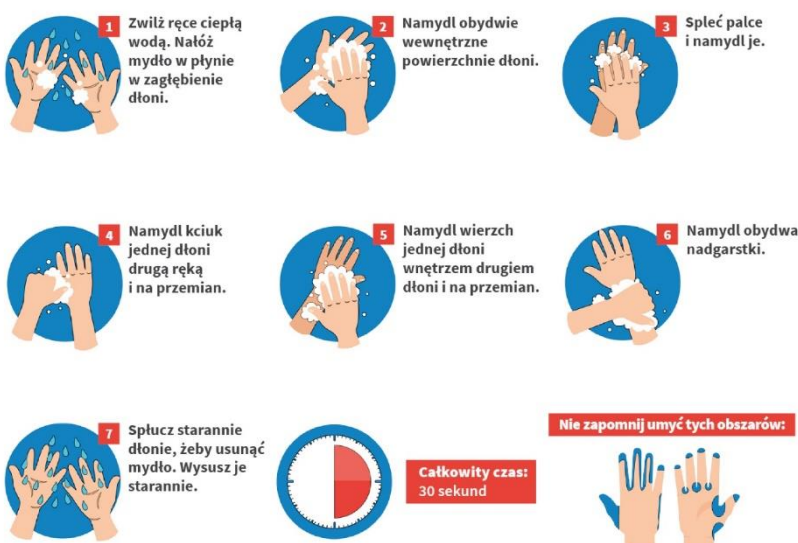
- prawidłowe mycie rąk ciepłą wodą i mydłem,
- mycie rąk po skorzystaniu z toalety,
- mycie rąk przed posiłkami,
- prawidłowego zachowania się podczas kichania i kaszlu, wycierania nosa w jednorazową chusteczkę.

ZALECENIA

Często myj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%).

Dlaczego? Mycie rąk ww. metodami zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.

JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



Stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania

Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – natychmiast wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu – płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%).

Dlaczego? Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków i wirusów. Jeśli kichasz lub kaszlesz w dłonie, możesz zanieczyścić przedmioty lub dotykane osoby.

Zachowaj bezpieczną odległość

Zachowaj co najmniej 1 metr odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę.

Dlaczego? Gdy ktoś zarażony wirusem powodującym chorobę układu oddechowego, taką jak COVID-19, kaszle lub kicha, wydala pod ciśnieniem małe kropelki śliny i śluzu zawierające wirusa. Jeśli jesteś zbyt blisko, istnieje ryzyko, że możesz wdychać wirusa.

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Dlaczego? Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być skażone wirusem. Jeśli dotkniesz oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, możesz przenieść wirusa z powierzchni na siebie.

800 190 590 numer infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia dotyczącej postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem.

112 – Telefon Alarmowy

999 – Pogotowie Ratunkowe