



Grypa – poznajmy ją razem! 🤧

Jak chronić siebie i innych?

Dominika Gołębiewska-Niezgoda
MŁODSZY ASYSTENT
Oddział Promocji Zdrowia



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Co to jest grypa?

Grypa to choroba, którą wywołuje wirus.

Może sprawić, że:

- 🤒 mamy gorączkę,
- 🤧 boli gardło,
- 🤧 mamy katar,
- 😴 jesteśmy zmęczeni.

Zapamiętaj! Grypa to nie jest zwykłe przeziębienie.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Jak przenosi się grypa?

💡 Wirusy lubią podróżować!

Przenoszą się gdy:

- ktoś kaszle,
- ktoś kicha,
- dotykamy brudnych rąk lub przedmiotów.

Dlatego warto dbać o czyste ręce!



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Jakie są objawy?

🤒 Gorączka

🤧 Katar

🤧 Kaszel

🤕 Ból głowy

😴 Zmęczenie

Kiedy jesteśmy chorzy – odpoczywamy w domu.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Mycie rąk

🧼 Czyste ręce pomagają zatrzymać wirusy!

Myj ręce:

- po skorzystaniu z toalety,
- przed jedzeniem,
- po powrocie do domu,
- po kichaniu lub kaszlu.

Myj ręce przez około 20–30 sekund.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Jak kaszleć i kichać?

👤 Kaszlnij i kichaj:

- w chusteczkę,
- albo w zgięcie łokcia.

🗑️ Zużyta chusteczkę wyrzucić do kosza.

🧼 Potem umyj ręce.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Jak być zdrowym?

💧 Pij wodę.

🥦 Jedz warzywa i owoce.

😴 Śpij odpowiednio długo.

🏃 Codziennie się ruszaj.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Co robić, gdy jestem chory?

🏠 Zostań w domu.

😴 Odpoczywaj.

💧 Pij dużo płynów.

👩‍⚕️ Słuchaj rodziców i lekarza.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Jak chronić się przed grypą?

-  Częste mycie rąk.
-  Zastaniaj usta przy kaszlu.
-  Nie dotykaj oczu, nosa i ust.
-  Unikaj kontaktu z chorymi.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Podsumowanie – Bohater zdrowia!

☀️ Pamiętaj o zasadach:

🧼 Myj ręce.

👤 Kaszł w łokieć.

🥦 Jedz zdrowo.

💧 Pij wodę.

😴 Wysypiaj się.

🏃 Ruszaj się!

🦸 Jesteś Bohaterem Zdrowia!



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Podsumowanie – Bohater zdrowia!

O zdrowie dzieci dbają rodzice i lekarz.

Jednym ze sposobów ochrony przed chorobami są szczepienia ochronne, o których decydują rodzice po konsultacji z lekarzem.



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ.



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**

