Komunikat Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Skierniewicach z dnia 23.10.2019r.

W ramach monitoringu sytuacji epidemiologicznej w sezonie grypowym w okresie od 01.01.2019r. do 22.10.2019r. zgłoszono do Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Skierniewicach łącznie **5 849** przypadków zachorowań lub podejrzeń zachorowań na grypę i schorzenia grypopodobne.

Przypadki zachorowań na grypę lub podejrzeń zachorowań na grypę i schorzenia grypopodobne			
	01.01- 15.10	**16.10 - 22.10**	**KUMULACJA od 01.01-22.10**
RAZEM	**5 768**	**81**	**5 849**
w tym:			
Dzieci	1 913	23	1 936
Dorośli	3 855	58	3 913

Nie lekceważ grypy - zmniejsz ryzyko zachorowania i chroń przed nią innych.

- unikaj masowych zgromadzeń, bliskiego kontaktu „twarzą w twarz" z innymi ludźmi w transporcie publicznym - zwłaszcza podczas dłuższych podróży,
- w miejscach publicznych, środkach transportu unikaj niepotrzebnego dotykania powierzchni i elementów ich wyposażenia,
- poza domem i w podróży zawsze miej przy sobie żel lub płyn do rąk albo zapas jednorazowych chusteczek nasyconych roztworem alkoholu, gdyż warunki podczas podróży rzadko zapewniają możliwości częstego mycia rąk,
- *jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem*,
- przestrzegaj zasad higieny oddychania – w czasie kaszlu i kichania *zakrywaj nos i usta* chusteczką jednorazową,
- jeśli chusteczki jednorazowe lub żel właśnie ci się skończyły, kichaj i kaszl w zgięcie łokciowe – twoje dłonie nie zostaną skażone wirusem i nie przeniesiesz go na inne osoby,
- przy wystąpieniu objawów takich jak gorączka, bóle głowy, bóle mięśniowo-stawowe, kaszel, ból gardła lub duszność zgłoś się do lekarza. W przypadku podejrzenia lub rozpoznania grypy nie idź do pracy, zostań w domu do czasu ustąpienia objawów.
- zadbaj, aby również twoje dziecko przestrzegało powyższych zaleceń,
- *zaszczep się i swoich najbliższych przeciw grypie,*