



Warszawa, dn.05.05.2009r.

**GŁÓWNY INSPEKTOR SANITARNY**  
*Andrzej Wojtyła*

GIS-ZP-443-16/AM/09

**Państwowy Wojewódzki  
Inspektor Sanitarny**  
**-wszyscy-**

*Stanisław Bilinski*

W załączeniu przesyłam materiały dotyczące zapobiegania zakażeniom przenoszonym drogą kropelkową (w tym grypy wywoływanej nowym wirusem typu A/H1N1):

- zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego,
- ulotki opracowane przez WSSE w Białymstoku,

które zostały przekazane resortowi edukacji do wykorzystania w działalności oświatowo-zdrowotnej w placówkach nauczania i wychowania w całym kraju.

Jednocześnie uprzejmie proszę o bieżącą współpracę z Kuratorami Oświaty w zakresie zgodnym z potrzebami pojawiającymi się w województwach.

*z powiadczeniem*  
*Przemysław Bilinski*  
Główny Inspektor Sanitarny  
z up  
Przemysław Bilinski  
Zastępca Głównego Inspektora Sanitarnego



## ZALECENIA GŁÓWNEGO 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 zużyty 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

- **rodziców**

#### należy:

- obserwować domowników wykazujących objawy grypopodobne, w razie ich wystąpienia zgłosić się do lekarza rodzinnego
- myć ręce swoje i swojego dziecka mydłem pod bieżącą wodą oraz pokazać dziecku jak należy to robić
- zatrzymać chore dziecko w domu i wezwać lekarza
- zasłaniać nos chusteczką higieniczną podczas kichania i usta podczas kasłania
- nie zabierać dziecka do ludzi, którzy są przeziębieni
- zadbać o to by dziecko zawsze miało przy sobie chusteczkę do nosa
- spędzać z dziećmi aktywnie wolny czas na świeżym powietrzu

- **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
- przebywać w czasie wolnym na świeżym powietrzu