



MAMO

ZADBAJ O ZDROWIE SWOJEGO DZIECKA!
Ochronь swoje dziecko przed cięzką chorobą!



DBAJ O HIGIENĘ RĄK

Pamiętaj o umyciu rąk przed posiłkiem czy po wyjściu z toalety

Gdy nie możesz umyć rąk, użyj środka dezynfekującego lub nawilżonych, jednorazowych chusteczek

ZASADY BEZPIECZNEJ HIGIENY



CHROŃ SIEBIE I DZIECKO

Unikaj tłumy, jeśli to możliwe. Korzystaj z maseczki na twarz. Dezynfekuj ręce. Nie wahaj się poprosić o pomoc



KICHAJ BEZPIECZNIE

Zakryj nos i usta podczas kichania i kaszlu chusteczką jednorazową lub zgiętym łokciem. Wyrzuć chusteczkę do kosza i umyj ręce

**DUŻE SKUPISKA
LUDZI NIOSĄ
NIEBEZPIECZEŃSTWO
ZAGROZEŃ
EPIDEMIOLOGICZNYCH!**

**ZWRACAJ UWAGĘ
NA HIGIENĘ
I BEZPIECZEŃSTWO
SPOŻYWANEJ ŻYWNOSCI.**





ZASADY BEZPIECZEŃSTWA SPOŻYWANEJ WODY I ŻYWNOSCI

1. Myj ręce przed jedzeniem i po wyjściu z toalety.
2. Nie jedz nieumytych owoców i warzyw.
3. Nie jedz niedogotowanego i niedopieczonego mięsa.
4. Zabezpieczaj żywność przed muchami i gryzoniami.
5. Unikaj produktów nietrwałych biologicznie, jeśli nie są przechowywane w lodówce.
6. Nie pij wody ze studni lub ze źródła o nieznanym pochodzeniu.

OBJAWY ZATRUCIA POKARMOWEGO

Gorączka, ból głowy, biegunka, nudności, wymioty, silne bóle brzucha, odwodnienie, zaburzenia świadomości

JEŚLI WYSTĄPIĄ TE OBJAWY –
ZGŁOŚ SIĘ DO NAJBLIŻSZEJ POMOCY MEDYCZNEJ!



CHOROBY ZAKAŻNE, którym możesz zapobiec dzięki bezpłatnym szczepieniom w ramach **PROGRAMU SZCZEPIEŃ OCHRONNYCH W POLSCE**

GRUŹLICA

Do zakażenia najczęściej dochodzi drogą kropelkową (poprzez wdychanie prątków gruźlicy wydostających się z organizmu osoby chorej podczas mówienia, kaszlu, kichania, itd.). Objawy: kaszel połączony z odkrztuszaniem wydzieliny, krwioplucie, bóle w klatce piersiowej, gorączka, spadek masy ciała, dreszcze, bledność skóry, zwiększona męczliwość.

BŁONICA

Inaczej: dyfteryt, krup lub dławiec. To ostra i ciężka choroba zakaźna dróg oddechowych, przenoszona głównie drogą kropelkową, może powodować obrzęk śluzówek gardła i nosa prowadzący do problemów z oddychaniem a nawet zgonu.

POLIO

Wysoko zakaźna choroba, nagminne porażenie dziecięce, choroba Heinego--Medina, może powodować trwałe nieodwracalne porażenie mięśni oddechowych, niedowład kończyn a nawet zgon. Jest to choroba „brudnych rąk” – zakażenia szerzą się głównie poprzez bezpośredni kontakt z zakażonym człowiekiem, kontakt ze skażonymi przedmiotami, spożywanie skażonych pokarmów, w wyniku nieprzestrzegania zasad higieny.

ODRA

Ostra, wirusowa choroba zakaźna, bardzo łatwo rozprzestrzenia się wśród nieuodpornionych osób w każdym wieku i może powodować epidemię. Charakterystyczne: wysypka na całym ciele oraz występowanie objawów grypopodobnych (kaszel, wysoka temperatura, katar). Źródłem zakażenia jest chory człowiek. Może nieść poważne powikłania: zapalenie płuc, podostre stwardniające zapalenie mózgu, zgon.

a także inne, takie jak:

WIRUSOWE ZAPALENIE WĄTROBY TYPU B, TĘŻEC, KRZTUSIEC, ŚWINKA, RÓŻYCZKA, INWAZYJNE ZAKAŻENIA HAEMOPHILUS INFLUENZAE TYP B oraz INWAZYJNE ZAKAŻENIA STREPTOCOCCUS PNEUMONIAE.

SZCZEPIENIA WYMAGAJĄ KONSULTACJI Z LEKARZEM!
Nie wahaj się i zgłoś się z dzieckiem jak najszybciej!