



## Zdrowa moda: noś maseczkę, myj ręce

**Nie ma obowiązku noszenia maseczek. Polegaj na swoim zdrowym rozsądku, by chronić siebie i innych przed infekcją**

Jesień to początek sezonu zachorowań. Jesienią i zimą częściej łapiemy infekcje przenoszone drogą oddechową (m.in. koronawirusy, grypa, RSV). Nadal można zakazić się COVID-19. Osoby w wieku 65 lat i starsze oraz pacjenci z przewlekłymi chorobami towarzyszącymi mogą przechodzić przez rozmaite choroby ciężiej.

### Co zrobić, by nie zachorować

Twoim największym sprzymierzeńcem jest przestrzeganie zasad higieny.

Możesz zakazić się wirusami przenoszonymi drogą oddechową poprzez kontakt z osobą chorą, ale również poprzez kontakt z powierzchnią, na której osadziły się kropelki śliny chorego.

Sanepid przypomina, że dotychczasowe zalecenia nie zmieniły się:

- zaszczep się, zwłaszcza jeśli jesteś w grupie ryzyka, np. jesteś osobą starszą lub z chorobami przewlekłymi
- podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos chusteczką jednorazową, ewentualnie kichaj w zgięcie łokcia
- jeśli podróżujesz w ścisłej komunikacją publiczną, idziesz do przychodni, szpitala, apteki – maseczka jest skutecznym sposobem, by chronić siebie i innych
- podczas choroby zostań w domu
- zachowaj dystans w kontakcie z osobą chorą, a najlepiej zakładaj maseczkę
- nie podawaj ręki, nie całuj na powitanie, nie obejmuj
- myj ręce mydłem przez 30 sekund, dokładnie, nie omijając żadnej części, tak jak jest to opisane [w instrukcji Głównego Inspektoratu Sanitarnego](#):
  - zawsze jak wracasz do domu
  - zawsze przed jedzeniem
  - po przyjeździe do pracy
  - każdorazowo po przemieszczeniu się publicznym transportem
  - po skorzystaniu z toalety
  - po wydmuchaniu nosa, kaszlu lub kichaniu
  - zawsze, jeśli ręce są brudne, lepkie itp.
- czyść wszystkie często dotykane powierzchnie w domu i w miejscu pracy, takie jak klawiatury, blaty, klamki i kontakty.

Przestrzeganie tych zasad w życiu codziennym jest wyrazem odpowiedzialności i dbałości o zdrowie wszystkich.

### Przeczytaj też



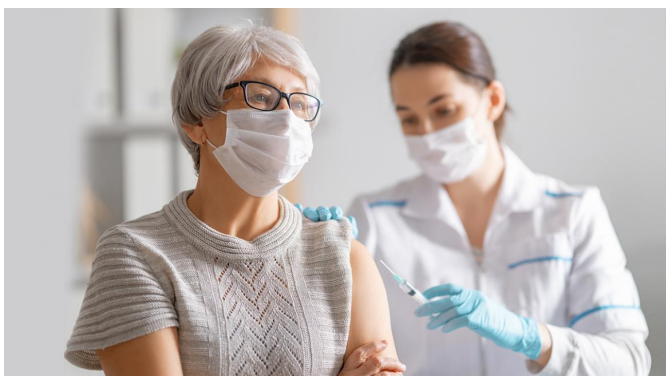
### **Krztusiec – dlaczego jest groźny**

Krztusiec jest ostrą zakaźną chorobą układu oddechowego. Przechorowanie krztuśca ani szczepienia wykonane w dzieciństwie i wieku nastoletnim nie uodparniają na całe życie. Dlatego trzeba powtarzać dawki przypominające szczepionki nawet w wieku dorosłym



### **Odra – groźna wirusowa choroba**

Zastanawiasz się, dlaczego powracają choroby, które były od lat nieobecne? Jaki to ma związek ze szczepieniem dzieci i czy ma wpływ na zdrowie dorosłych? Odra jest jedną z najbardziej zaraźliwych chorób, które można powstrzymać dzięki szczepieniom



### **Szczepienia przeciwko COVID-19**

Szczepienia przeciw COVID-19 chronią przed ciężkim zachorowaniem. Przeczytaj, co powinieneś wiedzieć o szczepionkach i rejestracji na szczepienie