Komunikat Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Skierniewicach z dnia 18.04.2016r.

W ramach monitoringu sytuacji epidemiologicznej grypy w sezonie grypowym 2015/2016 w okresie od 01.01.2016 r. do 15.04.2016 r. zgłoszono do Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Skierniewicach łącznie 12 105 przypadków zachorowań lub podejrzeń zachorowań na grypę i schorzenia grypopodobne.

Przypadki zachorowań na grypę lub podejrzeń zachorowań na grypę i schorzenia grypopodobne			
	01.01-15.04	**08.04-15.04**	**KUMULACJA od 01.01- 15.04**
miasto Skierniewice	8638	62	8700
powiat skierniewicki	3266	139	3405
RAZEM	**11 904**	**201**	**12 105**
w tym:			
Dzieci	5025	93	5118
Dorośli	6879	108	6987

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,*