

KORUNMAK İÇİN NELER YAPALIM?

- **Ellerimizi yıkayalım:** Ellerimizi su ve sabunla sık sık yıkamak, mikroplardan korunmamıza yardımcı olur. Özellikle öksürüp, hapşırdıktan sonra ve hastalarla aynı ortamda bulunduğunda mutlaka ellerimizi yıkayalım.



- Bulduğumuz ortamı sık sık **havalandıralım.**
- Kapalı ve hasta kişilerin bulunduğu ortamlardan uzak duralım.
- Zorunlu haller dışında hastalığın görüldüğü bölgelere seyahatlerimizi erteleyelim.
- Seyahat zorunlu ise koruma önlemlerine dikkat edelim ve cerrahi maske kullanalım.



Aniden hapşırdığımızda elimizi değil kolumuzu kullanalım.



Salgınlar sırasında mümkün olduğunca tokalaşmaktan kaçınalım.



Salgınlar sırasında öpüşerek ve sarılarak selamlaşmaktan kaçınalım.



T.C. Sağlık Bakanlığı

www.grip.saglik.gov.tr

SABİM 184

GRİP ve DOMUZ GRİBİ BİLİNMESİ GEREKENLER



GRİBİN BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Yüksek ateş (koltuk altından ölçülen 38 °C ve üzeri)
- Yaygın vücut ağrısı
- Boğaz ağrısı
- Öksürük
- Baş ağrısı
- Titreme, halsizlik
- Burun akıntısı
- Nadiren kusma ve ishal

