



GAZIMAĞUSA
BELEDİYESİ

GRİP VE DOMUZ GRİBİ BİLİNMESİ GEREKENLER

- ▶ Kapalı ve hasta kişilerin bulunduğu ortamlardan uzak duralım.
- ▶ Zorunlu haller dışında hastalığın görüldüğü bölgelere seyahatlerimizi erteleyelim.
- ▶ Seyahat zorunlu ise korunma önlemlerine dikkat edelim ve cerrahi maske kullanalım.



GRİBİN BELİRTİLERİ NELERDİR?

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

KORUNMAK İÇİN NELER YAPALIM ?

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



- ▶ Bulduğumuz ortamı sık sık **havalandıralım.**



Aniden hapşırdığımızda elimizi değil, kolumuzu kullanalım.



Salgınlar sırasında mümkün olduğunca tokalaşmaktan kaçının



Salgınlar sırasında öpüşerek ve sarılarak selamlaşmaktan kaçınalım.

