



W związku ze stwierdzeniem występowania przypadków zakażeń wirusem grypy wirus typu A/H1N1 u ludzi w Meksyku i Stanach Zjednoczonych **Główny Inspektorat Sanitarny** zaleca:

#### Wyjeżdżajcie za granicę

- bezwzględnie stosowanie się do wszelkich zaleceń miejscowej służby zdrowia,
- unikanie bliskiego kontaktu z osobami wykazującymi objawy grypopodobne,
- pozostanie w domu, jeżeli u danej osoby wystąpi objawy grypopodobne,
- podczas kaszlu i kichania, zakrywanie ust i nosa chusteczką - pomoże to zapobiec zakażeniu wirusem innych osób,
- częste mycie rąk wodą z mydłem,
- unikanie dotykania rąkami oczu, nosa i ust.

W przypadku wystąpienia objawów chorobowych, **natychmiastowy** kontakt z lekarzem.

#### Wróćcie do kraju

Jeżeli, w ciągu około 10 dni od powrotu do kraju wystąpi objawy chorobowe typu:

- podwyższona temperatura ciała,
- osłabienie,
- kaszel,
- brak apetytu,
- katar,
- ból gardła,

**trzeba niezwłocznie** zgłosić się do lekarza i poinformować go o pobycie w rejonie występowania wirusa grypy wirus typu A/H1N1.



W związku ze stwierdzeniem występowania przypadków zakażeń wirusem grypy wirus typu A/H1N1 u ludzi w Meksyku i Stanach Zjednoczonych **Główny Inspektorat Sanitarny** zaleca:

#### Wyjeżdżajcie za granicę

- bezwzględnie stosowanie się do wszelkich zaleceń miejscowej służby zdrowia,
- unikanie bliskiego kontaktu z osobami wykazującymi objawy grypopodobne,
- pozostanie w domu, jeżeli u danej osoby wystąpi objawy grypopodobne,
- podczas kaszlu i kichania, zakrywanie ust i nosa chusteczką - pomoże to zapobiec zakażeniu wirusem innych osób,
- częste mycie rąk wodą z mydłem,
- unikanie dotykania rąkami oczu, nosa i ust.

W przypadku wystąpienia objawów chorobowych, **natychmiastowy** kontakt z lekarzem.

#### Wróćcie do kraju

Jeżeli, w ciągu około 10 dni od powrotu do kraju, wystąpi objawy chorobowe typu:

- podwyższona temperatura ciała,
- osłabienie,
- kaszel,
- brak apetytu,
- katar,
- ból gardła,

**trzeba niezwłocznie** zgłosić się do lekarza i poinformować go o pobycie w rejonie występowania wirusa grypy wirus typu A/H1N1.



Due to confirmed human cases of swine influenza A/H1N1 infection being reported in Mexico and the USA,  
**Chief Sanitary Inspectorate** recommends:

**When you are going abroad:**

- Strictly follow local medical care recommendations.
- Try to avoid close contact with people suffering from influenza or having symptoms similar to influenza.
- If you get sick with influenza, stay home.
- Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze.
- Wash your hands often with soap and water.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth.

If you experience any warning signs, seek medical care **immediately**.

**Coming back to Poland:**

In case if the following signs and symptoms occur within 10 days after returning to Poland:

- fever,
- weakness,
- cough,
- lack of appetite,
- sneezing,
- sore throat,

**immediately** contact your doctor. Inform him that you have visited areas which are under threat of swine influenza.



Due to confirmed human cases of swine influenza A/H1N1 infection being reported in Mexico and the USA,  
**Chief Sanitary Inspectorate** recommends

**When you are going abroad:**

- Strictly follow local medical care recommendations.
- Try to avoid close contact with people suffering from influenza or having symptoms similar to influenza.
- If you get sick with influenza, stay home.
- Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze.
- Wash your hands often with soap and water.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth.

If you experience any warning signs, seek medical care **immediately**.

**Coming back to Poland:**

In case if the following signs and symptoms occur within 10 days after returning to Poland:

- fever,
- weakness,
- cough,
- lack of appetite,
- sneezing,
- sore throat,

**immediately** contact your doctor. Inform him that you have visited areas which are under threat of swine influenza.