



Folkhälsomyndigheten

SKYDDA DIG SJÄLV OCH ANDRA MOT VINTERNS SMITTOR, POLSKA, DECEMBER, 2022

Chroń siebie i innych przed infekcjami sezonu zimowego

Zimą szereg chorób zakaźnych rozprzestrzenia się łatwiej i u wielu osób dochodzi do infekcji wirusem COVID-19, RSV, grypy i kaliciwirusem (potocznie grypy żołądkowej). U niektórych osób przebieg choroby jest poważny. Poniżej zebraliśmy informacje o tym, co możesz zrobić, aby zmniejszyć ryzyko zarażenia siebie i innych osób.

Zostań w domu, jeżeli jesteś chory

Zostań w domu, jeżeli jesteś chory i masz objawy infekcji dróg oddechowych, zapalenia żołądka i jelit lub gorączkę. Unikaj bliskiego kontaktu z innymi osobami.

Zadzwoń pod numer 1177, jeśli potrzebujesz pomocy w ocenie swoich objawów lub informacji, gdzie szukać pomocy medycznej.

Chroń siebie poprzez szczepienie

W przypadku COVID-19 i grypy szczepionki są najlepszą ochroną przed poważną chorobą i śmiercią. Folkhälsomyndigheten [Agencja Zdrowia Publicznego] zaleca, aby osoby w wieku 18-64 lat zadbały o podstawową ochronę przed COVID-19, którą uzyskuje się poprzez podanie trzech dawek szczepionki. Zalecamy, aby osoby w wieku 65 lat i starsze przyjęły też dawkę uzupełniającą szczepionki przeciw COVID-19, a także zaszczepiły się przeciw grypie.

Istnieją specjalne zalecenia dla osób z innych grup wiekowych, które są narażone na zwiększone ryzyko poważnego zachorowania na COVID-19 lub grypę.

Przeciw grypie i COVID-19 można zaszczepić się w tym samym czasie.

Myj ręce

Zawsze dokładnie myj ręce mydłem i ciepłą wodą po wizycie w toalecie, przed posiłkami i po dotknięciu przedmiotów lub powierzchni, na których mogą znajdować się wirusy. Jeśli nie masz dostępu do mydła i wody, możesz użyć płynu do dezynfekcji na bazie alkoholu lub innego środka do dezynfekcji rąk, ale nie pomoże to w walce ze wszystkimi wirusami i bakteriami.

Aby uchronić się przed kaliciwirusem, szczególnie ważne jest dokładne mycie rąk wodą z mydłem, ponieważ środek do dezynfekcji rąk nie ma wystarczającej skuteczności w przypadku tego wirusa.

Pamiętaj, żeby kasłać i kichać w zgięcie łokciowe

Pamiętaj, żeby kasłać i kichać w zgięcie łokciowe lub w papierową chusteczkę higieniczną, którą trzeba następnie wyrzucić. Nie kichaj ani nie kaszł prosto w powietrze lub w dłoń. Używając zgięcia łokciowego lub chusteczki jako ochrony podczas kasłania lub kichania, zapobiegasz przywieraniu wirusów do rąk lub ich rozprzestrzenianiu się w powietrzu na inne osoby.

Pomyśl o tym, z kim się spotykasz

Jeśli masz objawy przeziębienia, unikaj w miarę możliwości spotkań ze starszymi osobami i dziećmi w wieku poniżej sześciu miesięcy. Mogą poważnie zachorować w wyniku infekcji dróg oddechowych. Unikaj również spotkań z innymi osobami, u których występuje zwiększone ryzyko poważnego zachorowania na skutek infekcji dróg oddechowych. Dotyczy to również sytuacji, gdy objawy przeziębienia występujące u Ciebie są łagodne.

Osobom, które mają bliski kontakt z niemowlętami, doradza się częste mycie rąk wodą z mydłem lub używanie środków do dezynfekcji rąk i unikanie kontaktu z osobami przeziębionymi.

Więcej informacji

[COVID-19 \(1177.se\)](#)

[Chroń siebie i innych – zalecenia dotyczące COVID-19](#)

[Wirus RSV u dzieci, w języku szwedzkim uproszczonym \(1177.se\)](#)

[Grypa, w języku szwedzkim uproszczonym \(1177.se\)](#)