



Dr Damon T. Arnold  
stanowu dyrektor ds. zdrowia publicznego:

**‘Należy skorzystać ze szczepienia przeciwko grypie sezonowej oraz szczepienia przeciwko H1N1, kiedy jest ono dostępne!’**

## Pamiętaj o 3 zasadach ochrony:

**Mycie** – częste mycie rąk zapobiega rozprzestrzenieniu się zarazków.

**Oslanianie** – ust podczas kaszlu i kichania chusteczką lub rękawem (a nie ręką).

**Ograniczanie** – rozprzestrzeniania się zarazków. W przypadku choroby należy pozostać w domu.

## Przygotowanie na wypadek grypy to wspólny obowiązek

**Sprawdzaj aktualne informacje na temat grypy**

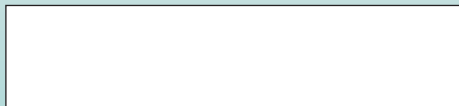
**[www.ready.illinois.gov](http://www.ready.illinois.gov)**

**[www.flu.gov](http://www.flu.gov)**

**Infolinia na temat grypy (kwestie niemedyczne)**

866-848-2094 (język angielski) • 866-241-2138 (język hiszpański)

Więcej informacji można uzyskać, kontaktując się ze swoim dostawcą usług medycznych lub lokalnym departamentem zdrowia.



**Nie choruj na grypę. Nie zarażaj grypą. Zaszczep się.**

Zapobieganie grypie jest tak proste jak liczenie do trzech

(1 – szczepienie przeciwko grypie sezonowej, 2 – szczepienie przeciwko H1N1, 3 zasady ochrony)