**Epidemie.**

**Co robić, aby chronić siebie i najbliższych?**

• Wątpliwości związane ze stanem sanitarnym obiektów, ujęć wody zgłoś do Państwowej Inspekcji Sanitarnej;

• W czasie powodzi nie spożywaj żywności, która uległa zamoczeniu, nie pij wody z ujęcia lub ze studni, która została zalana,

• Nie spożywaj owoców, warzyw i innych płodów z terenów po powodziowych,

• Nie kąp się w zbiornikach wodnych nie dopuszczonych przez służby sanitarne do kąpieli,

• Po awarii sieci sanitarnych oczyść otoczenie (dezynfekcja),

• Nie spożywaj żywności z niepewnych źródeł, przeterminowanej,

• Nie pij wody z niezbadanych ujęć, źródeł,

• Zgłoś do służb sanitarnych nietypowe (nie przeznaczone do tego celu) miejsca składowania odpadów komunalnych.

**Co zrobić, aby w przypadku zagrożenia epidemią chronić siebie i najbliższych?**

1. nie lekceważ ostrych objawów chorobowych, które wystąpiły nagle i skontaktuj się
z lekarzem w celu przebadania,

2. nie lekceważ sytuacji kiedy te same objawy chorobowe w krótkim czasie wystąpiły u ciebie
i osoby lub osób, z którymi miałeś kontakt,

3.przestrzegaj terminów szczepień ochronnych,

4.skontaktuj się z lekarzem jeśli wystąpią u ciebie nagłe nietypowe objawy chorobowe, a ty nie dawno powróciłeś z egzotycznego kraju.

**Kiedy istnieje podejrzenie epidemii:**

1. unikaj dużych zbiorowisk ludzkich,

2. unikaj kontaktu z osobą chorą twarzą w twarz,

3. jeśli wystąpiły u ciebie objawy chorobowe lub kontaktowałeś się z osobą

chorą załóż na twarz maskę z gazy lub bibuły co zmniejszy ryzyko zakażenia innych,

4. przestrzegaj podstawowych zasad higieny osobistej,

5. rygorystycznie przestrzegaj zaleceń, zakazów i nakazów wydawanych przez władze

i służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo sanitarno-epidemiologiczne.