

Chroń się przed grypą i COVID-19!

Kto

jest najbardziej
narażony
na gripę
i COVID-19?

- Osoby starsze
- Małe dzieci
- Osoby chore na choroby przewlekłe
- Kobiety w ciąży

Jak mogę uchronić
się przed gripą
i COVID-19?

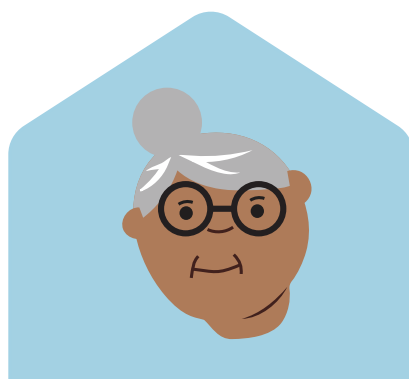


Zaszczep się

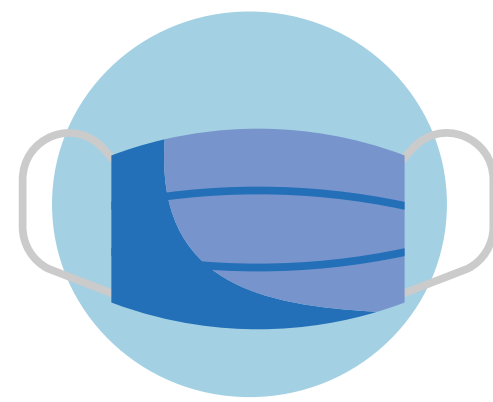
Szczepienia są
najskuteczniejszym
sposobem zapobiegania
grypie i COVID-19



Regularnie
myj ręce



Zostań
w domu, jeśli
chorujesz



Noś maseczkę,
jeśli masz objawy



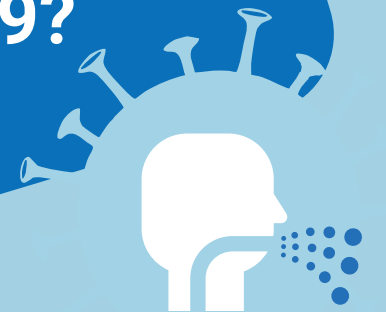
Zakrywaj usta
i nos podczas
kichania

Grypa i COVID-19 mogą powodować
poważne powikłania, ale można
im zapobiegać za pomocą
szczepionek.

Chcesz dowiedzieć się więcej?
Oto kilka istotnych faktów.



Jak rozprzestrze-
niają się grypa
i COVID-19?



- Oba wirusy łatwo rozprzestrzeniają się z jednej osoby na drugą przez powietrze – w kropelkach z kaszlu lub oddychania.
- Rozprzestrzeniają się również przez tkanki i powierzchnie, których ludzie dotykają.

Nie czekaj!
Porozmawiaj
z lekarzem, aby
uzyskać poradę na
temat szczepienia.



Szczepienie może zapobiec grypie
i COVID-19 oraz ich powikłaniom

Zeskanuj kod QR, aby dowiedzieć
się więcej na Europejskim Portalu
Informacji o Szczepieniach



vaccination-info.europa.eu/en



EUROPEJSKI PORTAL
INFORMACJI O SZCZEPIENIACH
Inicjatywa Unii Europejskiej