

Nederlands

Griep: voorkom besmetting

De griep is in het land. Deze ziekte is heel besmettelijk. Voorkom dat jouw kind besmet raakt of anderen besmet.

Goede persoonlijke hygiëne

Leer je kind een aantal simpele hygiënische handelingen. Geef als ouder het goede voorbeeld:

- neus snuiten in papieren zakdoeken en die onmiddellijk weggooien
- mond en neus bedekken als je niest, en bij voorkeur niezen op de arm in plaats van de hand(en)
- regelmatig handen wassen met (gewone) zeep

Heeft jouw kind de griep?

Hou zieke kinderen thuis, zodat ze anderen niet besmetten. Ze voelen zich niet goed en zijn dus ook minder in staat om actief aan de les deel te nemen.

Vaccinatie

Je huisarts kan je kind vaccineren tegen seizoensgriep. Dat is niet verplicht. Omdat het griepvirus elk jaar verandert, moet je je kind elk jaar opnieuw laten vaccineren. De beste periode is van oktober tot november.

KLASSE

Nederlands leren? Zoek waar jij terecht kan op www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen. Of vraag het op de school van je kind. Woon je in Brussel? Surf dan naar www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen.

Polskie

Grypa: jak zapobiec zakażeniu

Znowu mamy sezon zachorowań na grypę. Jest to niezwykle zakaźna choroba. Chroń przed nią swoje dziecko lub nie dopuść, by Twoje dziecko zarażało innych.

Odpowiednia higiena osobista

Naucz swoje dziecko kilku prostych zasad higieny. Jako rodzic, dawaj mu też dobry przykład:

- wycierajcie nos w papierowe chusteczki i wyrzucajcie je natychmiast po użyciu.
- zakrywajcie usta i nos przy kichaniu i najlepiej róbcie to ramieniem, a nie dłonią lub dłońmi.
- regularnie myjcie ręce przy użyciu (zwykłego) mydła.

Twoje dziecko ma grypę?

Chore dzieci powinny pozostać w domu, aby nie zarażać innych. Poza tym podczas choroby źle się czują i nie są w stanie w pełni aktywnie uczestniczyć w lekcjach.

Szczepienia

Lekarz pierwszego kontaktu może zaszczepić Twoje dziecko przeciw grypie sezonowej. Szczepienia te nie są obowiązkowe. Ponieważ wirus grypy zmienia się każdego roku, konieczne jest coroczne szczepienie. Najlepszym okresem na szczepienia jest październik i listopad.

KLASSE

Chcą się Państwo uczyć języka niderlandzkiego? Na stronie internetowej www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen znajdują Państwo informacje, gdzie należy się zgłosić. Można też uzyskać informacje w szkole, do której uczęszcza Państwa dziecko. Jeśli mieszkają Państwo w Brukseli, mogą Państwo znaleźć potrzebne informacje na stronie www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen.