



Apsisaugok nuo gripo!

KAIP APSISAUGOTI NUO GRIPO?

- 1 Vengti artimo sąlyčio su sergančiu žmogumi.
- 2 Vengti masinio susibūrimo vietų, ypač paskelbus gripo epidemiją.
- 3 Kuo dažniau vėdinti patalpas.

Užsidenkite burną ir nosį servetėle kosėdami ar čiaudėdami. Išmeskite panaudotą servetėlę į šiukšliadėžę.



Užsidėkite kaukę, kad apsaugotumėte save ir kitus.



Jei neturite servetėles, tai kosėdami ar čiaudėdami uždenkite burną alkūne, o ne rankomis.



Dažnai plaukite rankas su muilu ir šiltu vandeniu apie 20 sekundžių. Jei muilo ir vandens nėra, rankų higienai naudokite drėgnąsias servetėles, kuriose yra alkoholio.

