

## Rekomendacijos, kaip apsaugoti save ir kitus nuo gripo:

Kosėdami ar čiaudėdami užsidenkite nosį ir burną (geriausia vienkartinėmis nosinaitėmis).

Nuolat plaukite rankas su muilu ir vandeniu arba naudokite rankų dezinfekcijos priemones, ypač nusikosėję ar nusičiaudėję.

Pajutę į gripą panašius simptomus – karščiavimą, kosulį, gerklės, galvos, sąnarių skausmus, drebulį, nuovargį, viduriavimo ir vėmimo požymius – laikykitės ne mažiau kaip 1 m atstumu nuo kitų žmonių.

Susitikę su kitais asmenimis, venkite prie jų liestis, apkabinti, bučiuoti, spausti ranką.

Panaudotas nosinaites nedelsdami išmeskite tam skirtose vietose.

Pajutę į gripą panašius simptomus, kreipkitės į šeimos gydytoją.

Pajutę į gripą panašius simptomus, likite namuose (iki 7 dienų), nevykite į darbą, mokyklą. Venkite masinių renginių, nesilankykite žmonių susibūrimo vietose. Jei negalite to išvengti, dėvėkite apsauginę kaukę.

Stenkitės neliesti akių, nosies, burnos, ypač neplautomis rankomis.