

Saugokis gripo

- Venk didelių sambūrių vietų.
- Plauk rankas dažniau nei įprastai: gripo virusai gyvena ant durų rankenų ir kitų paviršių.
- Venk kontakto su sergančiais žmonėmis (čiaudinančiais, kosiančiais, karščiuojančiais).
- Gerai ir dažnai vėdink patalpas.
- Stenkis neliesti akių, nosies, burnos. Taip sumažinsi tikimybę gripo sukėlėjams nuo rankų patekti į tavo organizmą.
- Stiprink imunitetą: sveikai maitinkis, grūdinkis.



Informaciją parengė visuomenės sveikatos
prižiūros specialistė M.Slapšinskaitė