



# KAIP ELGTIS GRIPO EPIDEMIJOS METU?



1



Kosėdami ar čiaudėdami užsidenkite nosį ir burną.

2



Reguliariai plaukite rankas su muilu arba naudokite rankų dezinfekacijos priemones.

3



Panaudotas nosinaites nedelsdami išmeskite tam skirtose vietose.

4



Jeigu Jums pasireiškia panašūs į gripo simptomai, nedelsdami kreipkitės į gydytoją.

5



Jeigu Jums pasireiškia panašūs į gripo simptomai, neikite į darbą, mokyklą, pasilikite namuose.

6



Susitikę su kitais asmenimis, venkite su jais liestis.

7



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

8



Nesilankykite žmonių susibūrimo vietose. Jei to išvengti neįmanoma – dėvėkite apsauginę kaukę.