

KAIP APSAUGOTI SAVE IR KITUS



Kosėdami ar čiaudėdami užsidenkite nosį ir burną (geriausia vienkartinėmis nosinaitėmis, galima užsidengti skepetaite, sulenkta alkūne)



Reguliariai plaukite rankas su muilu ir vandeniu arba naudokite rankų dezinfekcijos priemones (pvz., dezinfekuojančias servetėles rankoms), ypač nusikosėję ar nusičiaudėję.



Panaudotas nosinaites nedelsdami išmeskite tam skirtose vietose.



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, spusti ranką).



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



Pajutę į gripą panašius simptomus nedelsdami kreipkitės į šeimos (bendrosios praktikos) gydytoją.



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