

Kaip užkirsti kelią gripui?

§ Dažnai plauti rankas, ypač jei kosėjate ir čiaudite. Rankas reikia plauti mažiausiai 20 sekundžių.

§ Vengti artimo kontakto su sergančiais asmenimis. Jei patys sergate, laikykitės kuo atokiau nuo kitų asmenų.

§ Vengti masinio žmonių susibūrimo vietų.

§ Kosint ir čiaudint prisidengti burną.

§ Neplautomis rankomis neliesti akių, nosies ir burnos.

§ Gerai vėdinti patalpas, kruopščiai plauti dažnai liečiamų baldų paviršius, jei namuose yra sergantis asmuo.

§ Susirgus kreiptis į savo šeimos gydytoją, gerti daug skysčių, likti namuose.

§ Naudoti vienkartinės nosinaites, o panaudotas išmesti.