

Pasiskiepyk!

Gripas gali sukelti sunkių komplikacijų.
Kad nesusirgtum – pasiskiepyk.



Užsidenk, kai kosi ar čiaudi!

Neplatink virusų – užsidenk nosine ar alkūne, kai kosi ar čiaudi. Panaudotą nosinę išmesk į šiukšlių dėžę.



Plauk rankas!

Dažnai plauk rankas, naudok dezinfekcines servetėles ne tik tuomet, kai sergi. Švarios rankos padės išvengti virusų.

Kovok su gripu!



Neliesk akių, nosies, burnos!

Jei ant tavo rankų pateko gripo virusų, liسدamas veidą gali užsikrėsti.



Jeį susirgai, lik namuose!

Neplatink virusų, neik į mokyklą ar į darbą, nes gali užkrėsti draugus ir kolegas.



SAUGOK SAVE IR SAVO ARTIMUOSIUS

www.ulac.lt Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras

ULAC