

# Nepasiduokite gripui

## Kaip elgtis gripo epidemijos metu



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



Reguliariai plaukite rankas su muilu arba naudokite rankų dezinfekcijos priemones (pvz., dezinfekuojančias servetėles rankoms), ypač nusikosėjęs ar nusičiaudėjęs.



Panaudotas nosinaites nedelsdami išmeskite tam skirtose vietose.



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



Venkite masinių renginių, nesilankykite žmonių susibūrimo vietose. Jei to išvengti neįmanoma - dėvėkite apsauginę kaukę.



Susitikę su kitais asmenimis, venkite prie jų liestis (apkabinti, bučiuoti, spausti ranką).



LIETUVOS RESPUBLIKOS  
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

Vilniaus g. 33, Vilnius  
[www.sam.lt](http://www.sam.lt)



ANTIGRIPAS.LT