



# Apsisaugok nuo gripo!



- 1 Vengti artimo sąlyčio su sergančiu žmogumi.
- 2 Vengti masinio susibūrimo vietų, ypač paskelbus gripo epidemiją.
- 3 Kuo dažniau vėdinti patalpas.

Pasaulio sveikatos organizacija skiepus pripažįsta **veiksmingiausia** profilaktikos priemone, kuri apsaugo nuo gripo ir jo komplikacijų. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad gripo skiepų efektyvumas yra 70–90 proc.

## SVARBU!

- Valstybė finansuoja vakciną rizikos grupės asmenims – pasidomėk ar tu papuoli į ją.
- Gripo vakcina rekomenduojama skiepytis kasmet, nes gripo virusai mutuoja.
- Geriausia pasiskiepyti spalio–gruodžio mėnesiais, bet sausio–vasario mėnesiais taip pat nevēlu!



Užsidenkite burną ir nosį servetėle kosėdami ar čiaudėdami. Išmeskite panaudotą servetėlę į šiukšliadėžę.

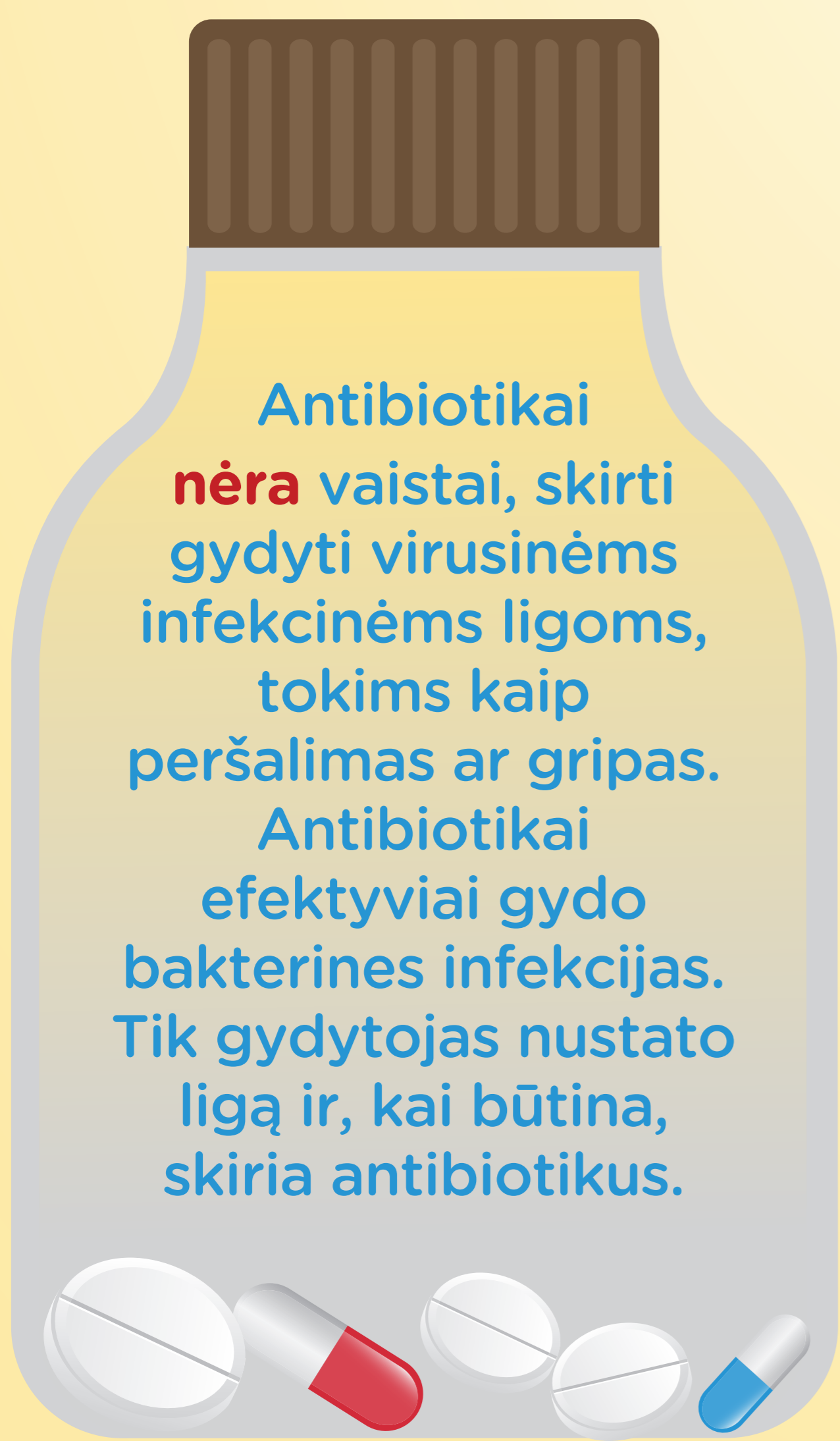
## ATSARGIAI!



Užsidėkite kaukę, kad apsaugotumėte save ir kitus.



Jei neturite servetėles, tai kosėdami ar čiaudėdami uždenkite burną alkūne, o ne rankomis.



Antibiotikai **nėra** vaistai, skirti gydyti virusinėms infekcinėms ligoms, tokims kaip peršalimas ar gripas. Antibiotikai efektyviai gydo bakterines infekcijas. Tik gydytojas nustato ligą ir, kai būtina, skiria antibiotikus.



Dažnai plaukite rankas su muilu ir šiltu vandeniu apie 20 sekundžių. Jei muilo ir vandens nėra, rankų higienai naudokite drėgnąsias servetėles, kuriose yra alkoholio.

Daugiau informacijos: [www.vvsb.lt](http://www.vvsb.lt)