

Pandemija (H1N1)

Kaip apsaugoti save ir kitus



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



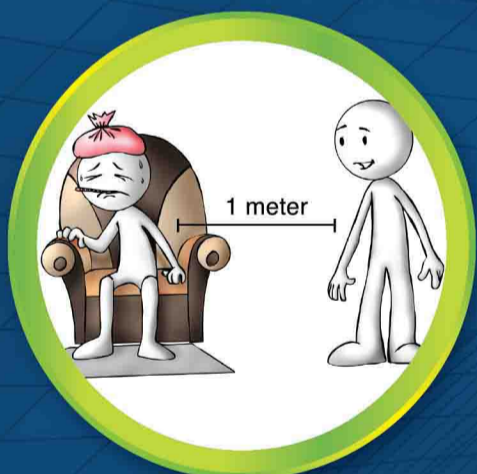
Panaudotas nosinaites nedelsdami išmeskite tam skirtose vietose.



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



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 (karščiavimą; kosulį; gerklės, galvos, sąnarių skausmus; drebulį, nuovargį, viduriavimo ir vėmimo požymius) laikykitės



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



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



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