

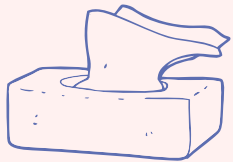
# VILNIAUS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS PRIMENA, KAD SIEKIAMT APSISAUGOTI NUO GRIPO IR KITŲ VIRUSŲ SUKELIAMŲ INFEKCIJŲ SVARBU LAIKYTIS **BENDRŲJŲ PROFILAKTIKOS PRIEMONIŲ**



**Pasaulio sveikatos organizacija** skiepus pripažįsta veiksmingiausia gripo specifine profilaktikos priemone. Skiepai apsaugo nuo gripo ir jo sukeltų komplikacijų. Skiepytis gali visi, sulaukę jau 6 mėn., o tai padaryti valstybės lėšomis gali 65 m. ir vyresni asmenys, nėščiosios, asmenys, sergantys lėtinėmis ligomis.

## Laikytis asmens higienos:

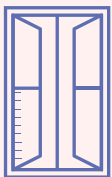
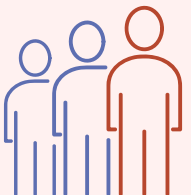
- plauti rankas su šiltu vandeniu ir muilu, ypač pasinaudojus tualetu, prieš valgį, išsinešę nosį, pakosėjus ar nusičiaudėjus;
- neplautomis rankomis stengtis neliesti akių, nosies ir burnos.



## Laikytis kosėjimo, čiaudėjimo etiketo:

- kosint ar čiaudint būtina užsidengti burną ar nosį vienkartinėmis servetėlėmis;
- jei servetėlės nėra – kosėti ar čiaudėti į drabužius, kurie nesiliečia su atvira ranka ir veiks kaip oro filtras (į vidinę alkūnės link).

Vengti **masinio susibūrimo** vietų bei sąlyčio su sergančiais asmenimis.



## Reguliariai vėdinti patalpas.

- Patalpas vėdinti rekomenduojama plačiai atvėrus langus, kai patalpoje nėra žmonių.

**Paviršius** (stalus, palanges ir kt.) **valyti drėgnuuoju būdu** 2-3 kartus per dieną. Valymui pakanka vandens ir įprastinių valymo priemonių.



Susirgus rekomenduojama nedelsiant **kreiptis į gydytoją**, neiti į darbą, sergančių vaikų neleisti į darželius ar mokyklas.

Nuolat **stiprinti savo sveikatą** – grūdintis, laikytis sveikos mitybos, fizinio aktyvumo rekomendacijų, gerti daug šiltų skysčių ir pan.

