

GRIPA

Cum te poți proteja?

1 Când tușești sau strănuci, acoperă-ți nasul și gura cu un șervețel de unică folosință.

2 Aruncă la gunoi șervețele de unică folosință odată ce le-ai folosit.

3 Spală-ți mâinile în mod regulat Cu săpun și apă.

4 Dacă ai simptome de gripă, rămâi în casă Nu merge la serviciu, școală sau locuri frecventate.

5 Dacă ai simptome de gripă, menține față de celelalte persoane o distanță minima de 1 m.

6 Dacă ai simptome de gripă și ești însărcinată sau ai vreo boală cronică, recurge la consultul medic.

7 Când saluți oamenii încearcă să nu-i îmbrățișezi, să-i săruți sau să le strângi mâna.

8 Nu atinge ochii, nasul sau gura fără ați curăța a mâinile.