

KAIP IŠVENGTI PAVOJINGOS UŽKREČIAMOS LIGOS - GRIPŲ?

Gripas - viena iš pavojingų užkrečiamųjų ligų, kuri pasireiškia kiekvienais metais. Susirgimų padaugėja rudens, žiemos ir pavasario mėnesiais. Ši liga neretai komplikuojasi arba paūmėja lėtinės ligos.



PATS EFEKTYVIAUSIAS BŪDAS APSISAUGOTI NUO GRIPŲ YRA SKIEPIJIMAS VAKCINA, TODĖL SKIEPYTIS REKOMENDUOJAMA KIEKVIENAI METAIS PRIEŠ PRASIDEDANT ŠALTAJAM METŲ SEZONUI.

PADIDĖJUS SERGAMUMUI GRIPŲ:

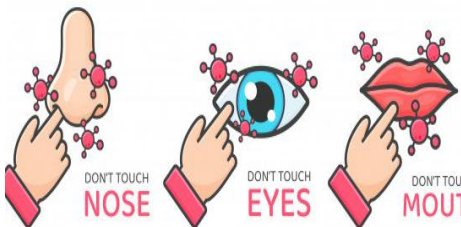


VENKITE MASINIŲ ŽMONIŲ SUSIBŪRIMO VIETŲ



REGULIARIAI IR KRUOPŠČIAI PLAUKITE RANKAS

Nelieskite!



NELIESKITE RANKOMIS NOSIES, AKIŲ, BURNOS, NES PER JŲ GLEIVINES VIRUSAI LENGVAI PATENKA Į ORGANIZMĄ



VENKITE KONTAKTO SU SERGANČIUOJU, LAIKYKITĖS SAUGAUS ATSTUMO, VENKITE LANKYTIS SERGANČIŲJŲ NAMUOSE

SUSIRGUS GRIPŲ:



LIKITE NAMUOSE IR KVIESKITĖS GYDYTOJĄ Į NAMUS BEI VARTOKITE JO PASKIRTUS VAISTUS; KOSINT IR ČIAUDINT PRISIDENKITE BURNĄ IR NOSĮ, O POPIERINĘ NOSINAITĘ, PO PANAUDOJIMO IŠMESKITE Į SANDARIĄ ŠIUKŠLIŲ DĖŽĘ; DAŽNAI VĖDINKITE PATALPAS, VALYKITE JAS DRĖGNAI; GERKITE DAUG SKYSČIŲ: MINERALINIO VANDENS, SULČIŲ, ĮVAIRIŲ ARBATŲ.