

PASIRENGIMAS NAUJAM **GRIP**O SEZONUI



Gripas – tai ūminė virusinė kvėpavimo takų infekcija, plintanti oro lašeliniu būdu.

Gripo simptomai:

- Karščiavimas
- Raumenų, kūno skausmas
- Bendras negalavimas ir energijos stoka
- Galvos skausmas
- „Varvanti nosis“
- Čiaudėjimas
- Ašarojimas
- Gerklės perštėjimas
- Kosulys



KAIP APSISAUGOTI NUO UŽSIKRĖTIMO GRIPU:

1. Vengti artimo sąlyčio su sergančiu žmogumi.
2. Dažnai plauti rankas.
3. Vengti liesti akis, nosį ar burną.
4. Dažnai vėdinti patalpas.

KAIP NUO UŽKRĖTIMO SAUGOTI KITUS:

1. Laikytis čiaudėjimo/kosėjimo higienos.
2. Dažnai plauti rankas.
3. Sergant geriau likti namie.
4. Dėvėti medicinines kaukes.

Parengė Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė **Edita Šulcienė**
Pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro medžiagą
El. p. sulciene.edita@gmail.com, Tel. 8-676-84857
www.sveikatos-biuras.lt

