

Kaip išlikti sveikam per gripo sezoną?



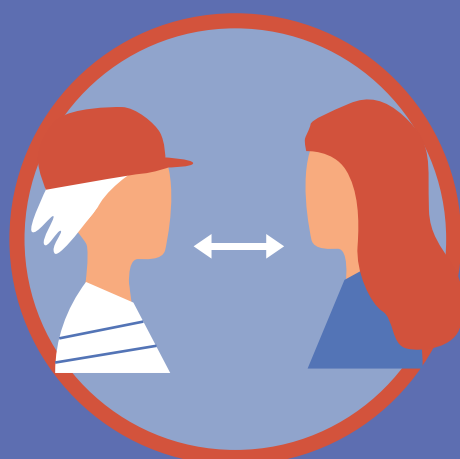
Laikytis asmens higienos

Dažnai ir kruopščiai plauti rankas muilu ir šiltu vandeniu.



Laikytis kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo

Kosint ar čiaudint prisidengti vienkartinėmis servetėlėmis arba vidiniu alkūnės linkiu.



Laikytis saugaus, bent 1 metro atstumo nuo sergančiųjų

Vengti masinių susibūrimų uždaroje patalpoje, daugiau būti gryname ore.



Laikytis gydytojo rekomendacijų

Susirgus gydytis taip, kaip nurodė gydytojas. Antibiotikai neįvertinami gripui gydyti.



Stiprinti imunitetą

Svarbu tinkama, subalansuota mityba, reguliarus fizinis aktyvumas, streso kontrolė, tinkamas darbo ir poilsio režimas.



Dėvėkite veidą apsaugančias priemones

Uždaroje patalpoje dėvėkite vienkartinės arba daugkartinės veido kaukes.