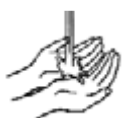


## 5 ŽINGSNIAI, KAIP APSISAUGOTI NUO GRIPO IR KITŲ VIRUSŲ PLITIMO



### 1. Dažnai plaukite rankas (ypač prieš valgį)

Rankų plovimas apsaugo nuo tiesioginio ir netiesioginio kontakto su gripo virusu. Tiesioginis kontaktas – tai galimybė „gauti“ virusą, paduodant ranką sveikinantis sergančiam žmogui, kuris prieš tai lietė savo burną ar nosį arba čiaudėjo ar kosėjo prisidengdamas burną delnu. Netiesioginis kontaktas – tai galimybė „gauti“ virusą liečiant durų rankeną, vandens čiaupą, panaudotą nosinę ar kitus daiktus, kuriuos prieš tai lietė sergantis žmogus.



### 2. Užsidenkite nosį ir burną, kai kosėjate ar čiaudite

Virusai su iščiaudėtais ar iškosėtais lašeliais sklendo nedideliu atstumu (iki vieno metro), todėl užsikrėsti gripu galima esant arti sergančio žmogaus, kuris kosėja ar čiaudi neužsidengęs nosies ir burnos. Užsidenkiant burną ir nosį galima išvengti virusų plitimo.



### 3. Tinkamai naudokite vienkartinės nosines

Gripo virusas gali kurį laiką išgyventi ant aplinkos daiktų arba rankų. Užsikrėsti gripu galima nuo šviežiai užkrėstų vienkartinių ar daugkartinių nosinių arba rankų. Žmonės, turintys tiesioginį ar netiesioginį kontaktą su kvėpavimo takų išskyromis, turi didesnę riziką užsikrėsti virusais.



### 4. Jei neturite po ranka nosinės, užsidenkite burną ir nosį rankove (geriausiai alkūnės linkyje)

Jeigu neturite rankose nosinės ir matote, kad nespėsite jos surasti, čiaudėkite ir kosėkite į rankovę. Geriausiai tam tinka alkūnės linkis. Taip užkirsite kelią viruso plitimui oru ir rankomis. Jei prisidengėte burną ir nosį delnu, tuojau pat nusiplaukite rankas.



### 5. Jeigu susirgote – pasilikite namie

Sergantis žmogus platina gripo virusą 5–7 dienas nuo ligos simptomų atsiradimo. Rekomenduojama pasilikti namie, vos tik pajutote pirmuosius gripo ar peršalimo simptomus, taip apsaugosite savo įstaigos kolektyvą nuo viruso išplitimo.