

## Pasiskiepyk!

Gripas gali sukelti sunkių komplikacijų.  
Kad nesusergtum – pasiskiepyk.



## Užsidenk, kai kosi ar čiaudi!

Neplatink viruso – užsidenk nosine ar alkūne, kai kosi ar čiaudi. Panaudotą nosinę išmesk į šiukšlių dėžę.



## Plauk rankas!

Dažnai plauk rankas, naudok dezinfekcines servetėles ne tik tuomet, kai sergi. Švarios rankos padės išvengti virusų.

Kovok  
su gripu!



## Neliesk akių, nosies, burnos!

Jei ant tavo rankų pateko gripo virusas, liesdamas veidą gali užsikrėsti.



## Jei susirgai, lik namuose!

Neplatink viruso, neik į mokyklą ar į darbą, nes gali užkrėsti draugus ir kolegas.