

Kam reikia
pasiskiepyti
nuo gripo?

- a) Tau
- b) Tau
- c) Tau
- d) Visiems

SAUGOK SAVE IR SAVO ARIMUOSIUS!

www.ulac.lt Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras

ULAC

Nugaltojų 14D, 0105 Vilnius, tel. (8 5) 230 0125, el.p. ulac@ulac.lt



Kovok su gripu!

Pasiskiepyk!

Gripas gali sukelti sunkių komplikacijų.
Kad nesusirgtum – 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.

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.