

Kaip apsisaugoti nuo gripo?



Veiksmingiausia apsaugos nuo gripo priemonė – skiepijimas sezoninio gripo vakcina.

Kitos prevencijos priemonės:

- Rankų higiena – pagrindinė nespecifinės profilaktikos priemonė. Plaunant rankas su muilu nuo jų pašalinama beveik 95 proc. žmogui patogeninių mikroorganizmų. Plauti rankas su muilu rekomenduojama reguliariai, bet ypač – nusikosėjus ar nusičiaudėjus.
- Patariama neplautomis rankomis neliesti akių, nosies ar burnos.
- Laikytis kosėjimo ir čiaudėjimo higienos – užsidengti nosį ir burną, panaudotas nosinaites išmesti tam skirtose vietose.
- Nuolat vėdinti patalpas.
- Pajutus gripo simptomus, patariama neiti į darbą ar ugdymo įstaigą, likti namuose.
- Vengti sąlyčio su sergančiais asmenimis.
- Vengti masinių žmonių susibūrimo vietų.
- Nuolat stiprinti savo sveikatą – grūdintis, laikytis sveikos mitybos, fizinio aktyvumo rekomendacijų ir pan.

