

MĂSURI DE PREVENIRE A GRIPEI !

- a) **Evitarea** locurilor aglomerate și **păstrarea** distanței de minim 2 metri față de persoanele din jurul nostru;
- b) **Utilizarea** măștii de protecție, dacă aglomerația nu poate fi evitată;
- c) **Atunci când tușiți sau strănutați acoperiți-vă** gura și nasul cu pliul cotului sau cu un șervețel/batistă;
- d) **Igienizarea frecventă a mâinilor**, după orice contact și evitarea ducerii mâinilor la nas, gură și ochi fără spălarea/dezinfectarea în prealabil;
- e) **Vaccinarea antigripală**, în special pentru populația expusă la risc crescut de îmbolnăvire sau complicații ale gripei – persoane cu vârsta peste 65 de ani, gravide, persoane imunodeprimăte, persoane cu afecțiuni cronice respiratorii sau cardiace.