

GRIPP

Kuidas kaitsta ennast ja teisi



Aevastades või köhides kata oma suu ja nina pabertaskuräti või salvrätiga



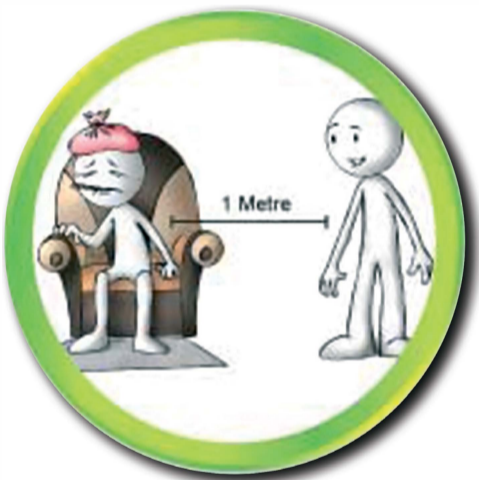
Viska kasutatud pabertaskurätik kohe pärast kasutamist prügikasti



Pese käsi regulaarselt seebi ja veega



Kui sul on gripilaadsed nähud, pöördu kohe arsti poole



Kui sul on gripi- laadsed nähud, hoia teistest inimestest vähemalt ühe meetri kaugusele



Kui sul on gripi- laadsed nähud, jää koju - ära mine tööle, kooli ja/või rahvarohketesse kohtadesse



Väldi kallistamist, musitamist ja kätlemist



Ära puuduta silmi, nina või suud pesemata kätega

SOOVITUSED:

Kui sul on palavik üle 38 kraadi ja lisaks nohu, köha, kurgu-, pea- või lihasvalu, sa oled hiljuti küllastanud uue gripi levikumaad, siis pöördu kohe arsti poole.

Küsimuste korral helista perearsti nõuandelefonile 1220 või gripi infotelefonile 510 2270.

