

ԳՐԻՊԻ ԿԱՆԿՄԱՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ



Ձեռքերը հաճախ լվացեք: Սա կօգնի ձեզ և մյուսներին պաշտպանվել մանրէներից: Երբ օճառը և ջուրը մատչելի չեն, օգտվեք ձեռքի տակ եղած սպիրտային հիմքի վրա ձեռքի հեղուկ մանրէասպան միջոցներից:



Հազալուց կամ փռշտալուց փակեք քիթը և բերանը թաշկինակով: Եթե թաշկինակ չունեք, հազացեք և փռշտացեք թևքի մեջ, այլ ոչ թե ձեռքերի:



Հիվանդ ժամականակ խուսափեք մարդկանց հետ սերտ շփումից:



Եթե հիվանդ եք, մնացեք տանը և հևարավորինս՝ մարդկանցից հեռու, որպեսզի պաշտպանեք նրանց վարակից: Բավականաչափ հանգիստ ստացեք և խորհրդակցեք ձեր բժշկի հետ:



Պատվաստվեք սեզոնային գրիպի դեմ: