

## PREGĂTIRE.PROTECȚIE.VACCINARE.



# Împreună ținem gripa la distanță în această toamnă-iarnă!

Gripa este o boală contagioasă care poate să dea complicații grave, dar care poate fi prevenită prin 10 măsuri simple!



### VACCINARE ANTIGRIPALĂ

Vaccinarea antigripală în fiecare an este cea mai bună măsură de a te proteja pe tine și familia ta de gripă



### SPĂLAREA FRECVENTĂ A MĂINILOR CU APĂ ȘI SĂPUN

Dacă nu aveți la îndemână apă și săpun, folosiți dezinfectant pe bază de alcool



### IZOLARE VOLUNTARĂ LA DOMICILIU ÎN CAZ DE SIMPTOME DE GRIPĂ SAU COVID-19



### PURTAREA CORESPUNZĂTOARE A MĂȘTII DE PROTECȚIE

Dacă îngrijiți o persoană care are gripă sau simptome respiratorii  
Dacă vă aflați în spații aglomerate și/sau neventilate



### EVITAREA AGLOMERAȚIEI



Cele mai cunoscute măsuri pentru prevenirea COVID-19 pot contribui, de asemenea, la prevenirea răspândirii gripei

### PĂSTRAREA DISTANȚEI

față de persoanele bolnave care tușesc sau strănută

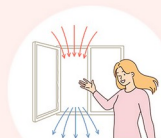


### EVITAREA ATINGERII OCHILOR, NASULUI ȘI GURII

deoarece microbii se pot răspândi astfel



### RESPECTAREA ETICHETEI TUSEI ȘI STRĂNUTULUI



### AERISIREA ÎNCĂPERILOR



### VACCINARE ANTI COVID 19