

# CUM TE POTI PROTEJA ÎMPOTRIVA GRIPEI:

## IGIENA MĂINILOR

Nu uita să te speli pe mâini timp de **20 de secunde cu apă și săpun**: înainte și după masă, înainte și după manipularea alimentelor, după folosirea toaletei, după ce te joci în aer liber, după atingerea animalelor, după ce-ți suflă nasul, înainte și după ce ai fost în preajma unei persoane bolnave.

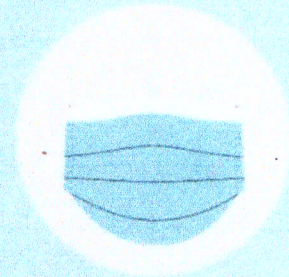


## IGIENA TUSEI ȘI A STRĂNUTULUI

Virusul gripal, dar și alte tipuri de virusuri se răspândesc cu ușurință în aerul pe care îl respirăm de la un simplu strănut sau tuse. Protejează-i pe cei din jur punând **pliul cotului la gură sau strănutând/tușind într-un șervețel**, urmat de realizarea igienei mâinilor.

## POARTĂ MASCA DE PROTECȚIE SANITARĂ

Pentru a te proteja împotriva bolilor cu transmitere respiratorie, este recomandat **portul măștii în spațiile aglomerate și/sau neventilate**.



## CE NU ÎMPARȚI CU PRIETENII

Ai fost învățat de mic că este bine să împarți jucăriile, dar **unele lucruri nu se împart!** De exemplu: sticla cu apă, prosopul personal, balsamul de buze, batista, etc. Bacteriile și virusurile se pot transmite prin intermediul acestor obiecte de uz personal.



## DACĂ TE SIMȚI RĂU

Se poate întâmpla ca starea ta de sănătate să se modifice pe parcursul zilei. Dacă tușești, strănuți, îți curege nasul sau respiri greu, anunță imediat profesorii sau părinții.



# GRIPA ESTE MAI MULT DECÂT O SIMPLĂ RĂCEALĂ!



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



## MĂSURI ÎN VEDEREA PREVENIRII ȘI LIMITĂRII ÎMBOLNĂVIRILOR PRIN GRIPĂ ȘI ALTE INFECȚII VIRALE RESPIRATORII:



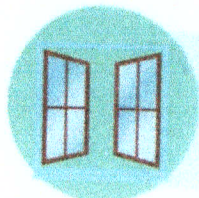
Realizați triajului zilnic în  
colectivitățile școlare.

Utilizați materialele de dezinfecție a  
mâinilor și suprafețelor, puse la  
dispoziție.



Respectați eticheta tusei  
și strănutului, utilizați  
batistele de unică folosință.

Mentțineți o igienă adecvată a  
mâinilor, în vederea reducerii  
răspândirii virusului.



Aerisiți zilnic încăperile în care  
desfășurați activități.

Prin respectarea recomandărilor de protecție sanitară vă veți proteja atât împotriva gripei, cât și împotriva altor boli cu transmitere respiratorie precum COVID-19, infecțiile respiratorii acute etc.