**Gripas – rekomendacijos gyventojams**

Lietuvoje siaučiant gripo epidemijai ir ūminių viršutinių kvėpavimo takų infekcijoms (ŪVKTI) Vilkaviškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai primena, kaip apsisaugoti nuo gripo ir ŪVKTI.

Gripo epidemijos metu rekomenduojama:

* dažnai plauti rankas;
* kosint ir čiaudint prisidengti burną;
* neplautomis rankomis stengtis neliesti akių ir burnos;
* vengti masinių žmonių susibūrimo vietų;
* gerai vėdinti patalpas ir plauti jas;
* vengti sąlyčio su sergančiais asmenimis;
* sveikai maitintis;

Pajutus pirmuosius gripo ar ŪVKTI simptomus, rekomenduojama kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą, ten šeimos gydytojas paskirs reikiamą gydymą.

Vilkaviškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės vasario 5-6 d. vykdo akciją skirtą gripo prevencijai. Šios akcijos metu gyventojams dalinamos skrajutės apie gripo prevenciją bei vienkartinės medicininės kaukės.

Linkime būti sveikiems bei rūpintis savo ir artimųjų sveikata.

Vilkaviškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro informacija