



Ministerul
Sănătății



Institutul de Sănătate
Publică București



EUROPE

Gripa pandemică H1N1 Cum să te protejezi și să îi protejezi pe ceilalți



Acoperiți-vă nasul
și gura cu o batistă
de unică folosință atunci
când tușiți și strănutăți



Aruncați la gunoi batistele
imediat după folosirea lor



Spălați-vă cât mai des
măinile cu apă și săpun



Dacă aveți simptome
asemănătoare gripei
adresați-vă imediat medicului



Dacă aveți simptome
asemănătoare gripei
păstrați o distanță de
cel puțin 1 metru față
de alte persoane



Dacă aveți simptome
asemănătoare gripei
nu mergeți la serviciu, școală
sau în locuri aglomerate;
rămâneți acasă



Evitați îmbrățișările,
sărutările și strângerile
de mână



Evitați atingerea ochilor,
nasului sau gurii
cu mâinile nespălate