

# BŪKITE SVEIKI ŠIĄ ŽIEMĄ

*Kaip apsaugoti save, draugus ir šeimą*



## Pasidarykite Covid-19 ir gripo vakciną

Covid-19 vakciną yra geriausias būdas sumažinti riziką sunkiai susirgti ar atsigulti į ligoninę. Gaukite savo pirmąjį, antrąjį ar stiprinančią vakciną! Skiepijimas nuo gripo yra geriausia apsauga, kad nesusirgutume ir neplatintumėt gripo. Jei galite, prašome kuo greičiau skiepytis nuo gripo.



## Dėvėkite kaukę

Covid-19 ir gripo virusai yra ore. Apsaugokite save ir padėkite užkirsti kelią Covid-19 ar gripo perdavimui kitiems žmonėms, dėvėdami kaukę bet kokiose užimtose ar uždaroje viešosiose erdvėse.

Atminkite, kad vis tiek galite susirgti ir perduoti Covid-19, kai neturite simptomų ir buvote vakcinuoti.



## Reguliarus testavimas

Kadangi daugelis žmonių serga Covid-19 be jokių simptomų, reguliariai atlikite šoninio srauto tyrimus, kad patikrintumėte, ar esate sveiki, o ne atsitiktinai perduodate Covid-19 kitiems žmonėms.



## Izoliuokitės ir pasidarykite testą, jeigu jaučiate simptomus

Auksinė taisyklė - jei jaučiatės blogai, būkite namuose, kol pasijausite geriau.

Gali būti sunku jausti skirtumą tarp peršalimo, gripo ir Covid-19 simptomų, todėl prašome atlikti Covid-19 testą, kad patikrintumėte.

Jeigu testas yra teigiamas, prašome laikytis izoliavimosi taisyklių.



## Vėdinimas

Kai patalpose esate su kitais žmonėmis iš skirtingų šeimų, atidarykite langus ir / arba duris bei gerai vėdinkite patalpas. Taip grynas oras cirkuliuos aplinkoje ir sumažins viruso lašelius, kuriuos galėtumėte įkvėpti



## Rankos ir erdvė

Pažįstami žingsniai, išlaikant atstumą nuo žmonių, kurie nėra jūsų šeimos dalis ir reguliariai plauti rankas, padės sumažinti tikimybę įkvėpti ar paliesti bet kokius Covid-19 ar gripo viruso lašelius.