

# Rekomendacijos gyventojams: kaip apsisaugoti nuo virusų.

Šaltuoju metų laikotarpiu padidėja sergamumas gripu, peršalimo ligomis bei kitomis ūminėmis kvėpavimo takų infekcijomis.

Dažniausiai jos lydimos tokių simptomų, kaip karščiavimas, kosulys, dusulys, bendras silpnumas, galvos ir raumenų skausmai.

Dalinamės pagrindinėmis profilaktikos priemonėmis, padedančiomis išvengti virusų sukeltų ligų.



**Kuo dažniau plaukite rankas su muilu ir vandeniu**

**Kosėkite ir čiaudėkite į alkūnės linkį**



**Venkite kontakto su sergančiais**

**Reguliariai vėdinkite patalpas**



**Valgykite tik termiškai apdorotą maistą**



**Venkite sąlyčio su laukiniais gyvūnais ir jų išmatomis**