

## INFORMACIJA APIE GRIPĄ TEIKIAMA:

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija,  
[www.sam.lt](http://www.sam.lt)

Nemokama tel. linija 8 800 66 004

Visuomenės sveikatos departamentas, tel. (8 5) 260 4346

Ryšių su visuomene skyrius, tel. (8 5) 266 1411, 266 1415

Užkrečiamų ligų profilaktikos ir kontrolės centras,

[www.ulpkc.lt](http://www.ulpkc.lt)

Tel. (8 5) 277 9051

Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba,

[www.vvspt.lt](http://www.vvspt.lt)

Tel. (8 5) 277 8036

Valstybinė vaistų kontrolės tarnyba,

[www.vvkt.lt](http://www.vvkt.lt)

Nemokama tel. linija 8 800 735 68

Poilsio dienomis ir ne darbo valandomis informaciją teikia

Ekstremalių sveikatai situacijų centras,

[www.essc.lt](http://www.essc.lt)

Tel. (8 5) 261 9888

Pasaulio sveikatos organizacijos atstovybė Lietuvoje,

[www.euro.who.int/influenza](http://www.euro.who.int/influenza)

Tel. (8 5) 212 6743



LIETUVOS RESPUBLIKOS  
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

# NAUJASIS GRIPAS A (H1N1)v

## Kaip apsaugoti save ir kitus

*Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija  
primena, kad gripo pandemijos metu asmens higiena ir  
apsaugos priemonių naudojimas padeda išvengti ūminių  
viršutinių kvėpavimo takų infekcijų.*

# KAIP APSAUGOTI SAVE IR KITUS



Kosėdami ar čiaudėdami užsidenkite nosį ir burną (geriausia vienkartinėmis nosinaitėmis, galima užsidengti skepetaite, sulenкта alkūne)



Reguliariai plaukite rankas su muilu ir vandeniu arba naudokite rankų dezinfekcijos priemones (pvz., dezinfekuojančias servetėles rankoms), ypač nusikosėję ar nusičiaudėję.



Panaudotas nosinaites nedelsdami išmeskite tam skirtose vietose.



Pajutę į gripą panašius simptomus (karščiavimą; kosulį; gerklės, galvos, sąnarių skausmus; drebulį, nuovargį, viduriavimo ir vėmimo požymius) laikykitės ne mažiau kaip 1 m. atstumu nuo kitų žmonių.



Susitikę su kitais asmenimis, venkite prie jų liestis (apkabinti, bučiuoti, spusti ranką).



Pajutę į gripą panašius simptomus, likite namuose (iki 7 dienų), nevykite į darbą, mokyklą. Venkite masinių renginių, nesilankykite žmonių susibūrimo vietose. Jei to išvengti neįmanoma – dėvėkite apsauginę kaukę.



Pajutę į gripą panašius simptomus nedelsdami kreipkitės į šeimos (bendrosios praktikos) gydytoją.



Stenkitės neliesti akių, nosies ir burnos, ypač neplautomis rankomis.