

ΤΡΟΠΟΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ

**ΠΛΕΝΟΥΜΕ
ΣΥΧΝΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ**
με σαπούνι και νερό
ή χρησιμοποιούμε
αλκοολούχα αντισηπτικά
διαλύματα



ΕΜΒΟΛΙΑΖΟΜΑΣΤΕ
Το εμβόλιο συμβάλλει
στο να μην προσβληθούμε
ή, τουλάχιστον, στο να είναι
τα συμπτώματα πιο ήπια
αν νοσήσουμε.



ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ
αν εμφανίσουμε συμπτώματα γρίπης
(υψηλό πυρετό, πόνους
στις αρθρώσεις,
μυαλγίες, πονοκέφαλο,
έντονη καταβολή) για τη δική μας
προστασία αλλά και την αποφυγή
μετάδοσης στο περιβάλλον.



ΧΑΜΟΓΕΛΑΜΕ!
Το γέλιο μειώνει
το στρες και ενισχύει
το ανοσοποιητικό μας
σύστημα.



ΜΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
πλούσια σε φρούτα και λαχανικά,
χάρη στα πολύτιμα αντιοξειδωτικά τους,
θωρακίζει σε σημαντικό βαθμό
τον οργανισμό μας.



Ένα δισεκατομμύριο
άνθρωποι
νοσούν κάθε χρόνο
από γρίπη
σε όλο τον κόσμο

ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΚΑΘΑΡΕΣ
τις επιφάνειες γύρω μας:
ο ιός της γρίπης
μπορεί να επιβιώσει
μέχρι και 8 ώρες
σε μια μολυσμένη
επιφάνεια.



ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ
να βάζουμε τα χέρια μας
στο στόμα και στη μύτη,
γιατί έτσι συχνά εμείς οι ίδιοι
εισάγουμε τον ιό στον οργανισμό μας



ΑΣΚΟΥΜΑΣΤΕ
η (ήπια)
άσκηση
ενδυναμώνει
το ανοσοποιητικό μας.

