

Parandalimi i Gripit: Zakone Të Mira Shëndeti Ndhmojnë të Ndalojnë Mikrobet

Faqja e Fakteve

Gjëja më e mire të parandalosh gripin është të vaksinohesh çdo vit, po edhe zakonet e mira të shëndetit si p.sh. të mbulosh gojën kur kollitesh dhe të lash duart vazhdimisht ndihmon ndalimin e mikrobeve dhe sëmundjeve të tjera si gripi. Gjithashtu ka ilaçe të ndryshme që mund të përdoren për parandalimin e gripit.

1. Shmang kontaktet e afërta.

Shmang kontaktet me njerëzit e sëmurë. Kur ti je i/e sëmurë mundohu të qëndrosh larg njerëzve të tjerë që ata të mos sëmuren.

2. Qëndro në shtëpi kur je i/e sëmurë.

Po të kesh mundësi, mos shko në punë, shkollë, dhe të bësh porosi kur je e sëmurë. Ti do të ndihmosh të tjerët duke parandalur ata/ato të marrin sëmundjen tënde.

3. Mbulo gojën dhe hundën.

Mbulo gojën dhe hundën me shami prej letre kur kollitesh ose tështin. Kjo mund të parandalonjë njerëzit pranë jush të sëmuren.

4. Pastro duart.

Larja vazhdimisht e duarve do t'ju sigurojë juve nga mikrobet.

5. Shmang prekjen e syve, hyndës ose gojës.

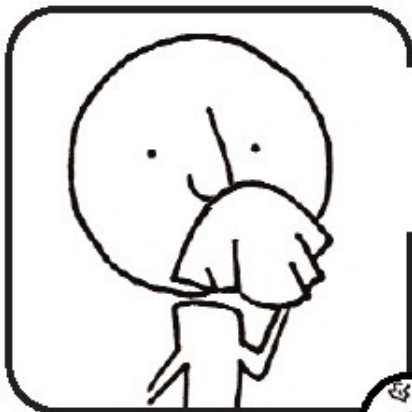
Mikrobet vazhdimisht shpërndahen kur një person prek diçka të infektuar me mikrobe dhe pastaj prek sytë, hundën ose gojën.

6. Praktiko zakone të mira dhe të tjera të shëndetit.

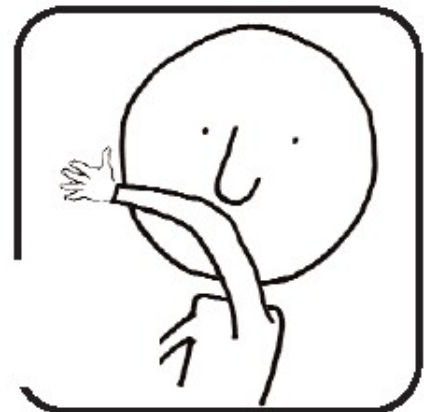
Bëj shumë gjumë, të jesh aktiv, të kontrollosh stresin, të pish shumë lëngje, dhe të hash ushqim të mirë.

Ndalo përhapjen e mikrobeve që të bëjnë ty dhe të tjerët të sëmurë!

Mbuloje Kollitjen



Mbuloje gojën dhe
hundën me shami
kur kollitesh ose
kur tështitesh
ose
kollitu ose tështitu në
mëngën e sipërme,
jo në duart tënde.

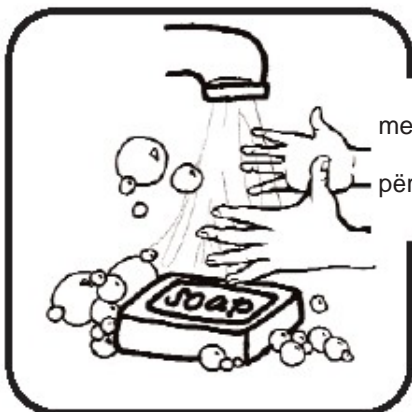


Hidhe shamine prej letre
në korpën e plehërave .



Laji

Duart pas kollitjes ose tështitjes



Laji duart
me sapun dhe
ujë të ngrohtë
për 20 sekonda



ose
pastroji me
dezinfektues të
duarve që përmban
alkohol.



Minnesota Department of Health
717 SE Delaware Street
Minneapolis, MN 55414
612-676-5414 or 1-877-676-5414
www.health.state.mn.us



Minnesota
Antibiotic
Resistance
Collaborative

