

# Kako se zavarujemo pred pandemsko gripo?

Vedenje je naša najbolj učinkovita obramba.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA  
REPUBLIKE SLOVENIJE



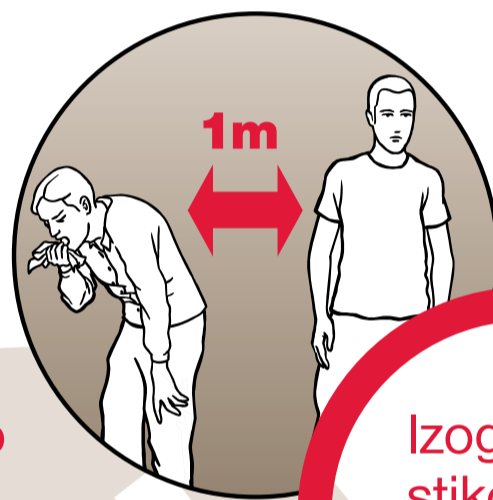
Pogosto si z milom vsaj 20 sekund umivamo roke.



Z rokami se ne dotikamo oči, nosu in ust.



Ko kašljamo ali kihamo, vedno uporabimo papirnat robček in ga takoj odvržemo v smeti.



Izogibamo se tesnim stikom z ljudmi, ki imajo znake bolezni.



Če pri sebi opazimo bolezenske znake pandemske gripe, ostanemo doma in pokličemo osebnega zdravnika.

Več informacij o  
pandemski gripi na  
[WWW.USTAVIMO-GRIP0.SI](http://WWW.USTAVIMO-GRIP0.SI)

ali brezplačni  
telefonski številki

**080 42 00**

**Pandemska gripa**, ki jo povzroča virus A (H1N1)v, je akutna okužba dihal, ki se prenaša med ljudmi s kužnimi kapljicami, ki nastajajo pri kašljanju, kihanju, govorjenju; z neposrednim tesnim stikom z obolelim (poljubljanje, objemanje); s posrednim stikom preko okuženih površin in predmetov (jedilni pribor, kozarci, kljuge, telefonske slušalke ...).

**Bolezniški znaki so:** povišana telesna temperatura, mraženje, suh kašelj, bolečine v žrelu, zamašen nos ali izcedek iz nosu, bolečine v mišicah in kosteh, glavobol, utrujenost, bruhanje, driska.



**USTAVIMO  
GRIP0!**