

Pa kite grip la pwopaje !

Ti konsèy pou pasyan

Meyè fason pou anpeche grip la mete pye se pou pran vaksen chak ane, men si w pran abitud pou fè bagay k ap kenbe w ansante epi si w pran lòt mezi, sa ka ede w tou.

1. Evite pran kontak sere ak lòt moun.

Evite pran kontak sere ak moun ki malad. Lè w malad, rete byen lwen (kenbe omwen yon distans 3 pye) de lòt moun pou w sa pwoteje yo defason pou yo pa vin malad tou.

2. Rete lakay ou lè w malad.

Rete lakay ou, piga ale nan travay ni lekòl lè w malad epi piga tounen travay ni lekòl toutotan w pa rete lakay ou pandan 24 è san okenn lafyè. Sa pral anpeche lòt moun trape maladi w la.

3. Kouvri bouch ou ak nen w.

Kouvri bouch ou ak nen w ak yon klinèks lè w ap touse oswa lè w ap estènye. Jete klinèks ou itilize a nan poubèl.

4. Evite manyen nen w, zye w oswa bouch ou.

Leplisouvan, jèm tonbe pwopaje lè yon moun manyen yon bagay ki kontamine ak jèm epi apres a li manyen zye l, nen l oswa bouch li.

5. Lave men w.

Lè w lave men w tout tan sa va pwoteje w defason pou pa trape jèm yo.

