



Rămâneți sănătoși iarna aceasta



Protejați-vă pe dvs.
și familia dvs.



Iată cum poți să te menții bine și să împiedici răspândirea infecțiilor



Acoperiți-vă gura când tușiți
și strănutați cu o bucată de
material sau cu cotul dacă
nu aveți un șervețel



Păstrați-vă mâinile curate
folosind apă și săpun sau
dezinfectant de mâini



Purtați o mască de față în
zonele aglomerate

Dacă dvs. sau copilul dvs. nu vă simțiți bine, stați acasă. Nu vă întâlniți cu alte persoane dacă sunteți bolnav.



Gestionați singur simptomele dvs. sau pe ale copilului dvs., dar informați-vă unde și când să solicitați ajutor medical dacă este necesar - de la un farmacist sau de la un medic. Dacă nu aveți un medic, verificați codul QR pentru a vedea clinicile gratuite.

Vaccinați-vă împotriva COVID-19 (este gratuit) și împotriva gripei (tot gratuit, dacă sunteți eligibil).

Dacă îngrijiți sau locuiți cu o persoană care prezintă un risc mai mare de a se îmbolnăvi foarte grav din cauza gripei, vi se poate administra și dvs. un vaccin antigripal gratuit.

Accesați www2.hse.ie/conditions/flu/get-vaccine/
pentru mai multe informații.

