

# NEA ΓΡΙΠΗ

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ



ΔΗΜΟΣ  
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



Γειά σας  
παιδιά!



ΔΗΜΟΣ  
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

# NEA ΓΡΙΠΗ

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ



# Συμβουλές προς τους γονείς για τη πρόληψη της νέας γρίπης



ΔΗΜΟΣ  
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

- 1 Προσοχή στην υγιεινή των χεριών.**  
Πλένετε τα χέρια σας συχνά με νερό και σαπούνι, ιδιαίτερα μετά από βήχα ή φτέρνισμα
- 2 Χρησιμοποιείτε χαρτομάντηλο,**  
όταν βήχετε ή φτερνίζεστε.
- 3 Μείνετε στο σπίτι,**  
(εσείς και τα παιδιά σας) αν είστε άρρωστοι.
- 4 Επικοινωνήστε με το γιατρό σας,**  
για να μάθετε αν πρέπει να εμβολιαστείτε (εσείς ή τα παιδιά σας) για την εποχική ή τη νέα γρίπη.



**Γειά σας παιδιά!**  
Με λένε “**Δήμο**” και θέλω να σας δώσω **σημαντικές συμβουλές** για να προστατευθείτε από τη **νέα γρίπη...**

**Πλένω τα χέρια μου συχνά.**  
Χρησιμοποιώ σαπούνι και νερό μετρώντας μέχρι το 20.

**Καθαρίζω τη μύτη μου**  
πάντα με χαρτομάντηλο...

**...και έπειτα το πετάω**  
στο καλάθι.



**Αν ακολουθείτε αυτούς τους κανόνες, η γρίπη θα μείνει μακριά!**