

# Pasargājiet sevi no gripas un Covid-19!

## Kurš

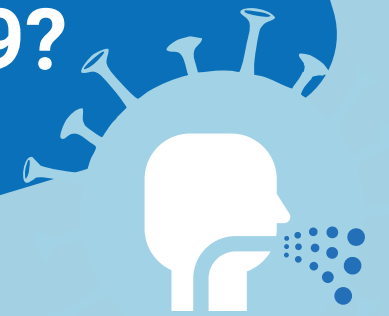
ir visvairāk pakļauts gripas un Covid-19 riskam?

- Gados vecāki cilvēki
- Mazi bērni
- Cilvēki ar hroniskām saslimšanām
- Grūtnieces

Gripa (influenza) un Covid-19 var izraisīt smagas komplikācijas, bet tās var novērst ar vakcīnām.

Vai vēlaties uzzināt vairāk?  
Lūk, daži būtiski fakti.

## Kā izplatās gripa un Covid-19?



- Abi vīrusi viegli izplatās no cilvēka uz cilvēku pa gaisu – ar pilieniņiem klepojot vai elpojot.
- Tās izplatās arī pa audiem un virsmām, kurām cilvēki pieskaras.

## Kā pasargāt sevi no gripas un Covid-19?



## Vakcinējieties

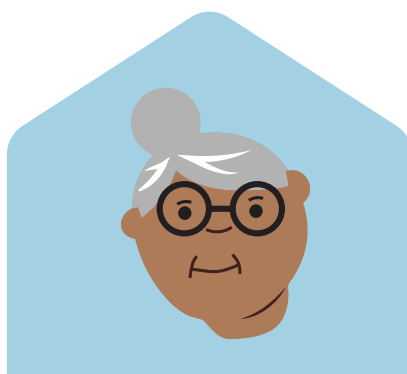
Vakcinācija ir visefektīvākais veids, kā novērst gripu un Covid-19



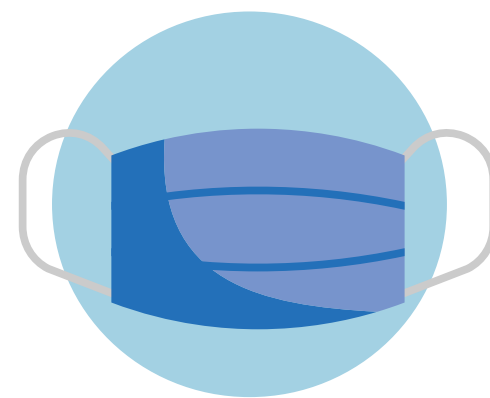
Aizsedziet muti un degunu šķaudīšanas laikā



Regulāri mazgājiet rokas



Palieciet mājās, kad slimojat



Valkājiet masku, ja jums ir simptomi

Negaidiet!  
Konsultējieties ar savu ārstu, lai saņemtu padomu par vakcināciju.



Vakcinācija var novērst saslimšanu ar gripu un Covid-19, kā arī to komplikācijas

Noskenējiet QR kodu, lai uzzinātu vairāk Eiropas Vakcinācijas informācijas portālā.



[vaccination-info.europa.eu/en](https://vaccination-info.europa.eu/en)



EIROPAS VAKCINĀCIJAS  
INFORMĀCIJAS PORTĀLS  
Eiropas Savienības iniciatīva