

# Iarna asta rămânem sănătoși



REGIONAL OFFICE FOR

**World Health  
Organization**  
**Europe**

În iarna 2021-2022, gripa și COVID-19 pot circula împreună. Vaccinarea este cea mai bună apărare împotriva gripei, însă mai sunt și alte acțiuni simple pe care le poți face pentru ca tu și familia ta să fiți pregătiți:



**Ventilație bună**



**Igiena mâinilor și a respirației**



**Mască**



**Paracetamol**



**Termometru**



**Șervețele**



**Coș de gunoi  
cu capac**



**Numere de telefon utile: medic  
de familie, autorități sanitare**



**Detalii despre cum să te  
testezi pentru COVID-19**