

GRIPE

Dois gestos de protecção!

1 Lave as mãos

- Muitas vezes, com água e sabão.
- Quando se assoar, espirrar ou tossir.



2 Tape o nariz e a boca quando espirrar ou tossir

- Com um lenço de papel ou com o braço. Nunca com as mãos!
- Os lenços de papel devem ser deitados no lixo.



CUIDADOS A TER

- Evitar a proximidade de pessoas com sintomas de gripe: **febre, tosse, dores nos músculos, falta de ar e, às vezes, vômitos e diarreia.**
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
- Limpar muitas vezes objectos e superfícies como: maçanetas das portas, corrimãos, telefones e computadores.

O QUE FAZER

Se tiver sintomas de gripe, fique em casa e ligue para a **LINHA SAÚDE 24 808 24 24 24**