Gripe A (H1N1)

Como se pode proteger a si e aos outros

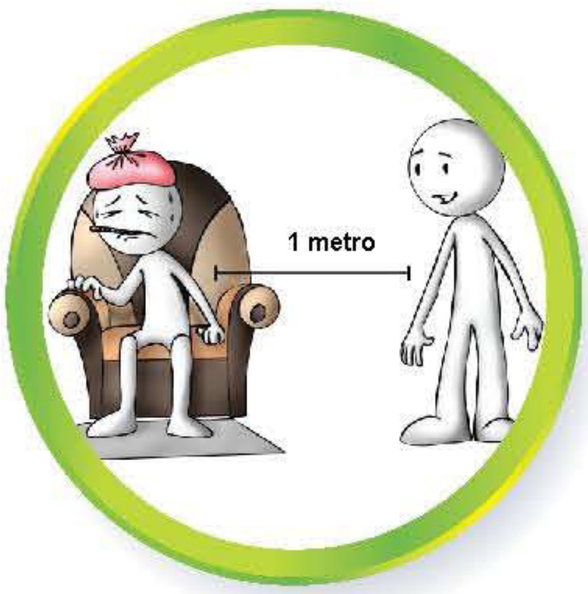
Sempre que tossir ou espirrar tape o nariz e a boca com lenço de papel

Deite no caixote do lixo os lenços de papel usados

Lave as mãos frequentemente com água e sabão

Se tiver sintomas de gripe, ligue para a linha

Saúde 24: 808 24 24 24



Se tiver sintomas de gripe guarde uma distância de, pelo menos, um metro, quando falar com outras pessoas

Se tiver sintomas de gripe fique em casa, não vá trabalhar, nem à escola e evite locais com muitas pessoas

Se tiver sintomas de gripe, evite cumprimentar com abraços, beijos ou apertos de mão

Se não tiver as mãos lavadas, evite mexer nos olhos, no nariz e na boca

Mais informação em:
Direcção-Geral da Saúde: www.dgs.pt
Portal da Saúde: www.portaldasaude.pt

Direcção-Geral da Saúde
www.dgs.pt
Ministério da Saúde

World Health Organization
Regional Office for the Eastern Mediterranean

Adaptado para a Direcção-Geral da Saúde pela Direcção de Serviços de Promoção e Protecção da Saúde, Divisão de Saúde no Ciclo de Vida e em Ambientes Específicos