

GRIPE

A (H1N1)v 2009

Proteja-se a si e aos outros! 2 medidas fundamentais

Cubra sempre a boca e o nariz
quando tossir ou espirrar



A gripe transmite-se pessoa-a-pessoa
através das gotículas de saliva quando
tosse ou espirra

- Quando espirrar ou tossir, cubra o nariz e a boca com um lenço de papel, ou use o antebraço
- Coloque os lenços usados num saco de plástico e feche antes de colocar no lixo
- Lave as mãos, sempre, depois de espirrar e tossir

Lave as mãos com frequência



A lavagem das mãos ajuda a reduzir a
probabilidade de transmissão da gripe

- Lave as mãos com água e sabão. Esfregue a palma da mão, o dorso e os espaços entre os dedos. Este procedimento deve durar 40 a 60 segundos
- Seque, sempre que possível, com toalhetes de papel, retirando todos os vestígios de água
- Em alternativa use toalhetes ou soluções à base de álcool sob a forma líquida ou de gel

- Evite o contacto próximo com pessoas com gripe. Se estiver com gripe, mantenha-se distante dos outros.
- Deve limpar, muitas vezes, objectos e superfícies como: maçanetas das portas, corrimãos, telefones, ratos e teclados dos computadores, mesas, comandos de televisão, etc.