PARA EVITAR A CIRCULAÇÃO DA GRIPE

QUEM LEMBRA DA VACINA SE PROTEGE DA GRIPE.

Lave frequentemente suas mãos, com água e sabão.

Esfregue toda a máo inclusive as unhas e entre os dedos.

Enxague após 15 segundos de contato com o sabão.

Seque com papel ou toalha limpa.

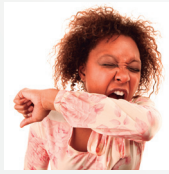
Evite tocar olhos, nariz e boca.

Evite aglomerações e procure manter os ambientes ventilados.

Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas.

Adote hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e ingestão de líquidos.

SE VOCÊ ESTÁ COM GRIPE



Utilize lenço descartável para limpar o nariz e jogue fora imediatamente após o uso.

Ao espirrar e tossir cubra nariz e boca com um lenço descartável ou com a parte interna do cotovelo.

Lave as mãos frequentemente e após espirrar ou tossir.

Afaste-se do trabalho ou escola se teve febre nas últimas 24 horas.

Retorne ao serviço de saúde caso apresente:

- ✔ Falta de ar ou dificuldade para respirar;
- ✔ Febre por mais de 3 dias;
- ✔ Piora do seu estado de saúde.