GRIPE A (H1N1)v

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, vómitos 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**

A nova estirpe de vírus da gripe transmite-se pelo ar, de pessoa para pessoa, através de gotículas de saliva de um indivíduo doente, sobretudo pela tosse e espirros, mas também por contacto das mãos com superfícies e/ou objectos contaminados. O Ministério da Saúde acompanha a evolução da situação, divulgando informação aos cidadãos sempre que necessário.

Direcção-Geral da Saúde
www.dgs.pt

Ministério da Saúde

Mais informação em www.dgs.pt e www.portaldasaude.pt