

Influenza – Gripe

PREVINA-SE



FIQUE ATENTO(A) e siga as seguintes recomendações:

- ☺ Se você apresentar febre, tosse ou dor de garganta, podem ser sintomas de gripe (influenza).
- ☺ Ao procurar assistência médica, informe os sintomas na recepção da unidade de saúde.
- ☺ Não vá à escola ou ao trabalho.
- ☺ Evitar aglomerações e ambientes fechados.
- ☺ Permanecer em casa até 24 horas após o desaparecimento dos sintomas.
- ☺ Grávidas, crianças menores, portadores de doenças crônicas e idosos são mais vulneráveis às complicações da gripe.
- ☺ Manter caderneta de vacinação atualizada.
- ☺ Cobrir sempre o nariz e a boca ao tossir ou espirrar (use lenços descartáveis ou proteja com o braço).
- ☺ Não compartilhar alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal.
- ☺ Lavar as mãos com frequência com água e sabão ou utilizar álcool em gel.
- ☺ Manter uma boa alimentação e hábitos saudáveis.