

**O VÍRUS DA GRIPE PODE
ESTAR EM MUITOS LUGARES.
SÓ QUE VOCÊ NÃO VÊ.**

Previna-se.

Lavar as mãos com água e sabonete, especialmente depois de tossir ou espirrar.

Ao tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com um lenço descartável.

Não compartilhar alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal.



Lave as mãos frequentemente.

NÃO USE MEDICAMENTOS SEM ORIENTAÇÃO MÉDICA.

SE VOCÊ **ESTÁ** COM GRIPE OU RESFRIADO.

- Não se automedique. Procure o médico e siga as orientações.
- Ao tossir ou espirrar, cubra sempre a boca e o nariz com um lenço descartável e jogue-o no lixo imediatamente.
- Lave as mãos frequentemente com água e sabonete ou use álcool gel para limpeza das mãos, especialmente depois de tossir ou espirrar.
- Evite ambientes fechados e com aglomerações de pessoas para evitar a transmissão da gripe.
- Não compartilhe alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal.
- Evite apertos de mãos, abraços e beijos.
- Mantenha os ambientes arejados.

Fevereiro/2010

SE VOCÊ **NÃO ESTÁ** COM GRIPE OU RESFRIADO.

- Evite contato direto com secreções respiratórias de pessoas gripadas.
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca, pois estes são os locais por onde os vírus entram no organismo.
- Lave as mãos frequentemente com água e sabonete ou use álcool gel para limpeza das mãos.
- Mantenha os ambientes arejados.

www.saude.gov.br

DISQUE SAÚDE 0800 61 1997



Ministério
da Saúde

