

GRIPE

O que fazer?



Lave as mãos, frequentemente, com água e sabão



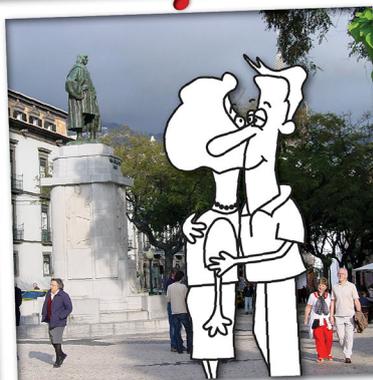
Sempre que tossir ou espirrar tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o antebraço



Os lenços de papel devem ser de uso único e depositados no lixo, dentro de um saco plástico fechado



Se não tiver as mãos lavadas, evite mexer nos olhos, no nariz e na boca



Se tiver sintomas de gripe evite cumprimentar com abraços, beijos ou apertos de mão



Se tiver sintomas de gripe, fique em casa, não vá trabalhar ou à escola e evite locais com muitas pessoas



Se tiver sintomas de gripe guarde uma distância de, pelo menos, um metro, quando falar com outras pessoas



Em caso de agravamento dos sintomas, contacte o seu Centro de Saúde ou o seu médico

SRAS
Secretaria Regional dos Assuntos Sociais

Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM
Departamento de Promoção e Protecção da Saúde

<http://asaude.sras.gov-madeira.pt>