

GRIPE

INFORMAÇÃO

COMUNIDADE ESCOLAR



SAÚDE SAZONAL
PLANO DE CONTINGÊNCIA
PARA O INVERNO

Como se pode prevenir a gripe?

- Lavar bem e frequentemente as mãos, com água e sabão;
- Evitar o contacto próximo com pessoas com gripe;
- Evitar ambientes fechados e pouco arejados;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos;
- Dormir bem, praticar atividade física, reduzir o stress, beber muitos líquidos e ter uma alimentação equilibrada;
- Limpar regular e frequentemente todos os objetos e superfícies que possam estar contaminados (maçanetas de portas, corrimãos, telefones e computadores, por exemplo).

A gripe pode ser evitada através da vacinação anual. Esta vacina é gratuita para os grupos de maior risco, como as pessoas com doenças crónicas.

Se um elemento da comunidade escolar estiver com gripe, o que deve fazer?

- Ficar em casa, em repouso;
- Beber muitos líquidos: água e sumos de fruta;
- Evitar mudanças de temperatura e não se agasalhar demasiado;
- Medir a temperatura corporal, ao longo do dia.
- Se tiver febre, tomar banho de água tépida;
- Se for necessário tomar medicação para aliviar as dores e a febre, tomar apenas Paracetamol, se anteriormente indicado pelo médico.

Etiqueta respiratória e lavagem das mãos:

