

# GRIPE A (H1N1),

## 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, vômitos 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.**

Mais informação em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)  
e [www.portaldasaude.pt](http://www.portaldasaude.pt)

Direcção-Geral da Saúde  
[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)



Ministério da Saúde