

# Gripe A (H1N1)

## Como se pode proteger a si e aos outros



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



Deite no caixote do lixo os lenços de papel usados

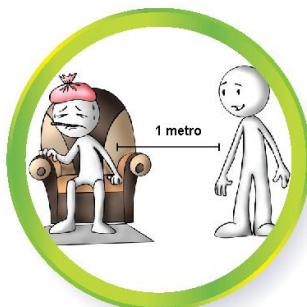


Lave as mãos frequentemente com água e sabão



Se tiver sintomas de gripe, ligue para a linha

**Saúde 24:**  
**808 24 24 24**



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



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



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



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

Mais informação em:  
Direcção-Geral da Saúde: [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)  
Portal da Saúde: [www.portaldasaude.pt](http://www.portaldasaude.pt)