

# GRRIPE A (H1N1)

## Dois gestos de protecção!

# 1

### Cubra a boca quando tossir ou espirrar

- Quando espirrar ou tossir, deve cobrir a boca e o nariz, usando sempre um lenço de papel. Nunca as mãos!
- Os lenços de papel devem ser imediatamente colocados no lixo.



# 2

### Lave as mãos

- Lave as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir.
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão/sabonete líquido ou utilize uma solução de base alcoólica.



SAÚDE 24  
**808 24 24 24**

O número que o liga à saúde.

### SOBRE A GRIPE A (H1N1)

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 através da tosse e dos espirros, mas também por contacto das mãos com objectos e/ou superfícies contaminados.

Trata-se de uma gripe humana e os sintomas desta doença são os mesmos da gripe comum: febre, tosse, dor muscular, dificuldade respiratória e, nalguns casos, vómitos e diarreia.

O Ministério da Saúde accionou o Plano de Contingência para este tipo de situações e encontra-se permanentemente a acompanhar a evolução da situação, divulgando informação útil aos cidadãos sempre que necessário.

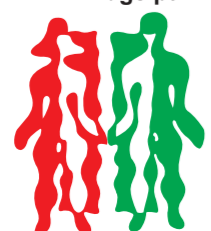
### O QUE FAZER

- Se manifestar sintomas de gripe deve permanecer em casa, ligar para a LINHA SAÚDE 24 **808 24 24 24** e seguir as instruções que lhe forem dadas.
- As pessoas que venham de áreas afectadas ou que tenham tido contacto próximo com alguém com gripe, se apresentarem sintomas, deverão ligar para a LINHA SAÚDE 24 **808 24 24 24**

### GUIDADOS A TER

- Evitar o contacto próximo com pessoas que apresentem sintomas de gripe: febre, tosse, dores de garganta, dores no corpo ou musculares, dores de cabeça, arrepios e fadiga;
- Cobrir a boca e nariz quando espirrar ou tossir, usando um lenço de papel. Nunca as mãos;
- Utilizar lenços de papel uma única vez, colocando-os no lixo.
- Lavar as mãos ajuda a reduzir a probabilidade de transmissão da infecção.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos, porque o contacto com superfícies e/ou objectos contaminados é uma forma de transmissão frequente;
- Limpar superfícies sujeitas a contacto manual muito frequente (como, por exemplo, as maçanetas das portas, corrimãos, telefones, computadores) com um produto de limpeza comum;
- O cumprimento destas indicações é igualmente adequado no que respeita a crianças.

Direcção-Geral da Saúde  
www.dgs.pt



Ministério da Saúde

Mais informação em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt) e [www.portaldasaude.pt](http://www.portaldasaude.pt)  
Se tiver dúvidas, telefone para a LINHA SAÚDE 24 **808 24 24 24**