

GRIPE

Como proteger-se?



Quando toces ou espirres, tapas teu nariz e boca com um lenço descartável.



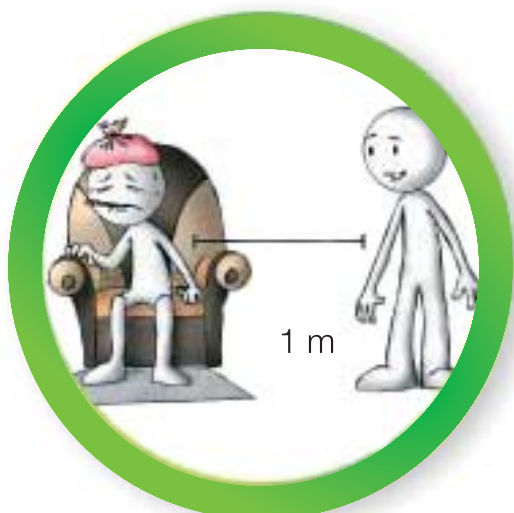
Atire no lixo os lenços descartáveis nada mais usá-los.



Láva-te as mãos regularmente com água e sabão.



Se você tiver os sintomas da gripe, fica em casa, não vai trabalhar, à escola ou aos locais concorridos.



Se você tiver sintomas da gripe, mantente como o mínimo a 1 m das outras pessoas.



Se você tiver sintomas da gripe e estiver grávida ou você ter alguma doença crônica, vai ao seu consultatório médico.



Quando você cumprimentar as pessoas, tenta não abraçar, não beijar ou não dar a mão.



Não te toques os olhos, nariz ou a boca sem ter limpad as mãos.

Telefone da gripe

900 G R I P E A

900 4 7 4 7 3 2

Web <<http://www.euskadi.net/gripe>>



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN ETA KONTSUMO
SAILA
DEPARTAMENTO DE SANIDAD
Y CONSUMO



World Health
Organization