

# GRIPE

## Como proteger-se?

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



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



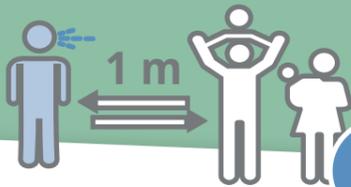
3 Láva-te as mãos regularmente com água e sabão.



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



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



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



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



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

