



MUNICÍPIO DO MONTIJO  
CÂMARA MUNICIPAL

**GRIFE A (H1N1)**

***Dois gestos de proteção!***

**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.



## 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 objetos 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 acionou 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**.



## CUIDADOS 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 infeção.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos, porque o contacto com superfícies

e/ou objetos 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.

**Mais informações**

**LINHA SAÚDE 24 808 24 24 24**

**[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)**

**[www.portaldasaude.pt](http://www.portaldasaude.pt)**