

# GRRIPE

## PROTEJA-SE



Este inverno não deixe que a gripe o apanhe desprevenido



### VACINE-SE

Para estar protegido é necessário vacinar-se todos os anos.

Informe-se no seu Centro de Saúde.



### LAVE AS MÃOS

Muitas vezes, com água e sabão.

Quando se assoar, espirrar ou tossir.



### TAPE O NARIZ E A BOCA SEMPRE QUE TOSSIR OU ESPIRRAR

Use um lenço de papel ou o braço.

Nunca as mãos!

Deite os lenços de papel no lixo.

Se tiver febre, tosse e dores de cabeça ou musculares, não corra para as urgências.  
Contacte primeiro SNS 24 - 808 24 24 24