

GRIFE

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