

Prevenção contra a gripe (influenza)...

◇ Para não ser infectado...

- Lave as mãos com frequência. Lave-as com sabonete e enxague por pelo menos 15 segundos.
- Evite sair de casa a não ser que haja necessidade. Evite principalmente os lugares onde se reúnem muitas pessoas.



◇ Para não infectar os outros...

◆ Cuidados higiênicos !

- Quando estiver com tosse ou espirro, use a máscara de maneira adequada. Se não tiver máscara, cubra o seu nariz e boca com um lenço de papel ou de pano.
- Afaste o seu rosto dos outros mantendo um ou dois metros de distância.

◇ Se tiver suspeitas de infecção...

- No caso de apresentar alguns sintomas tais como febre repentina, cansaço generalizado, dor nas articulações, tosse, coriza, dor de garganta, etc., entre em **contato** com uma clínica médica próxima à sua residência ou com o pronto-socorro, **antes de ir ao hospital**.
Use a máscara na hora da consulta.



◇ Quem tem uma doença crônica grave ou estiver grávida, etc....

- Procure cuidar de sua saúde no seu dia-a-dia e marque uma consulta com o seu médico responsável para ter maiores orientações quanto à prevenção, cuidados, etc.
- Quando aparecer algum sintoma, primeiro entre em contato com o médico e dirija-se ao consultório.



Atendimento para consultas sobre a gripe

Centro de Saúde da Cidade de Otsu

TEL : 5 2 4 - 5 2 0 3 FAX : 5 2 4 - 5 2 7 0