



# A GRIPE QUER TE PEGAR.

APRENDA A SE PROTEGER DELA.



## COMO É TRANSMITIDA:

- Pela tosse
- Pelo espirro
- Pelo contato com objetos contaminados

## SINTOMAS:

- Febre
- Tosse
- Dor de cabeça
- Dor de garganta
- Nariz escorrendo
- Dores musculares

## COMO SE PREVENIR:



- Lavar as mãos várias vezes ao dia com água e sabão. O uso de álcool gel é recomendado.



- Evitar aglomerações de pessoas, principalmente em ambientes fechados.
- Seguir a etiqueta da tosse. Ao tossir ou espirrar, cobrir a boca e o nariz com lenço de papel (de preferência descartável) ou com o braço e não com as mãos.



- Mantenha janelas abertas para ventilar o ambiente.
- Não compartilhe alimentos, copos, talheres, toalhas e objetos de uso pessoal.

## O QUE FAZER:

- Em caso de suspeita procure a unidade de saúde mais próxima.
- Só use medicamentos com orientação médica.
- A automedicação pode ser prejudicial à saúde. Ela pode mascarar sintomas, retardar o diagnóstico e até causar resistência do vírus.

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE 155 OU ACESSE:  
[gripe.saude.mg.gov.br](http://gripe.saude.mg.gov.br)  
e [facebook.com/SaudeMG](https://www.facebook.com/SaudeMG)



**O VÍRUS DA GRIPE PODE  
ESTAR EM MUITOS LUGARES.  
SÓ QUE VOCÊ NÃO VÊ.**

**Previna-se.**



Lavar as mãos com água e sabão  
ou usar álcool gel, especialmente  
depois de tossir ou espirrar.



Ao tossir ou espirrar,  
cobrir o nariz e a boca com  
um lenço descartável.



Não compartilhar  
alimentos, copos, toalhas  
e objetos de uso pessoal.

**Lave as mãos frequentemente.**

NÃO USE MEDICAMENTOS SEM ORIENTAÇÃO MÉDICA.

# COMO LAVAR AS MÃOS CORRETAMENTE COM ÁGUA E SABÃO.

LAVAR AS MÃOS FREQUENTEMENTE COM ÁGUA E SABÃO, ESPECIALMENTE DEPOIS DE TOSSIR OU ESPIRRAR. OUTRA OPÇÃO É O USO DO ÁLCOOL GEL PARA LIMPEZA DAS MÃOS.



Duração de todo o procedimento: 40 a 60 segundos.



Molhe as mãos com água.



Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabão para cobrir toda a superfície das mãos.



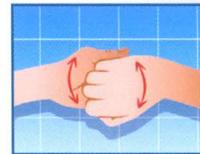
Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda, entrelaçando os dedos, e vice-versa.



Entrelace os dedos e fricione os espaços interdigitais.



Segurando os dedos, esfregue com movimentos de vai e vem o dorso dos dedos de uma das mãos com a palma da mão oposta, e vice-versa.



Esfregue o polegar esquerdo utilizando-se de movimentos circulares com o auxílio da palma da mão direita, e vice-versa.



Fazendo movimentos circulares, fricione as polpas digitais e as unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, e vice-versa.



Enxague bem as mãos com água.



Seque as mãos com papel toalha descartável.



No caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilize papel toalha.



Agora, as suas mãos estão limpas.



# MUDE SEU JEITO DE VER A GRIPE. **ELA MATA.**



Lave as mãos frequentemente  
com água e sabão,  
principalmente após tossir  
ou espirrar.

Se estiver gripado, procure  
a unidade de saúde e, em  
caso de dúvidas, **ligue 155.**

**PREVINA-SE.**



SAÚDE