

COMO SE TRANSMITE

O vírus da gripe transmite-se através de partículas de saliva de uma pessoa infetada, quando esta tosse ou espirra ou pelo contacto direto com as mãos.

O QUE FAZER SE ESTIVER COM GRIPE

Fique em casa e repouse;
Não se agasalhe demasiado;
Meça a temperatura e, se tiver febre, tome paracetamol;
Beba água e sumos de fruta;
Use soro fisiológico para desobstruir o nariz.

NÃO TOME ANTIBIÓTICOS SEM INDICAÇÃO MÉDICA.

Os antibióticos não atuam sobre os vírus, não melhoram os sintomas nem aceleram a cura.

CONTACTE-NOS NA USF CONDE DE OEIRAS

Se tiver dúvidas pode contactar a sua equipa de saúde pelo telefone **21 440 01 00** de **2^a a 6^a feira**, das **08:30 às 13:00** horas e das **14:00 às 19:30** horas.

MARIA JOÃO MARTINS

USF CONDE DE OEIRAS

ars|lv



Atualizado em outubro de 2014.

Prazo de revisão: 3 anos.

Validado pelo Conselho Técnico

A GRIPE



Folheto dirigido a utentes

ADOTE MEDIDAS DE ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir mantenha-se afastado de outras pessoas.

Proteja o nariz e a boca com um lenço ou o braço.

Utilize o lenço uma única vez e deite-o no lixo.

Lave as mãos após espirrar ou tossir.

Evite espaços fechados e com muitas pessoas.

OS SINTOMAS MAIS FREQUENTES

- Febre alta de início súbito.
- Mal estar geral.
- Dores nos músculos.
- Dores nas articulações.
- Dores de cabeça.
- Tosse seca.
- Dores de garganta.
- Nariz entupido.

PROTEJA OS SEUS FAMILIARES

Areje a sua casa.

- Abra as janelas sempre que possível e sem fazer correntes de ar.

PROTEJA-SE A SI E AOS OUTROS

LAVE AS MÃOS frequentemente.



VACINE-SE TODOS OS ANOS.

Informe-se com o seu médico ou enfermeiro de família.

