



ALTO À GRIPE A/H1N1

PORTUGUÊS



ASSOE-SE NUM LENÇO DE PAPEL.



COLOQUE-O DE IMEDIATO NO LIXO
APÓS A SUA UTILIZAÇÃO.



SE NÃO TIVER UM LENÇO DE PAPEL,
TUSSA OU ESPIRRE PARA A DOBRA
DO BRAÇO OPOSTA AO COTOVELO.



LAVE AS SUAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO
DURANTE PELO
MENOS 30 SEGUNDOS.

Gestos simples e eficazes que nos protegem !



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Descubra os gestos
de protecção no verso

GRIPE A/H1N1: COMO PROTEGER-SE A SI E AOS OUTROS!

Frente à contínua propagação da gripe A/H1N1, o Ministério da Saúde informa-vos sobre a maneira de vos proteger e de contribuir para impedir a propagação do vírus A/H1N1.

O QUE É A GRIPE A/H1N1?

Trata-se de uma doença infecciosa provocada por um novo vírus da gripe. Actualmente, o vírus A/H1N1 é transmitido facilmente de pessoa para pessoa a nível mundial.

COMO É TRANSMITIDO O VÍRUS A/H1N1?

- Por via aérea, ou seja, pela tosse, pelos espirros ou por pequenas gotas de saliva.
- Por contacto estreito (menos de 1 metro) com uma pessoa infectada (aperto de mão, abraço, beijo).
- Por contacto indirecto com objectos que estiveram em contacto com um doente (por exemplo as maçanetas das portas, dinheiro, etc.).

OUTRAS INFORMAÇÕES

O Ministério da Saúde publica com regularidade informações sobre a situação existente no que respeita à gripe A/H1N1 e às medidas tomadas para proteger a população.

ENDEREÇOS IMPORTANTES

www.grippe.lu

Ministério da Saúde : Tel. 247-85588 ou 247-85650

Situação: Agosto de 2009

Impresso em papel reciclado

Eis como poderemos proteger-nos a nós próprios e aos outros



1 LAVE AS SUAS MÃOS

Lave as suas mãos com sabão, várias vezes ao dia, durante 30 segundos, não esquecendo os espaços entre os dedos.



2 TUSSA DE FORMA HIGIÉNICA

Ao tossir ou espirrar, mantenha alguma distância das outras pessoas. Utilize um lenço de papel e atire o mesmo para o caixote do lixo imediatamente após a sua utilização, lavando em seguida as suas mãos. Se não dispor de um lenço de papel, tussa ou espirre para a cova do cotovelo e não para as mãos. Desta maneira evitará a transmissão do vírus através das suas mãos.



3 OBSERVE BEM OS SINTOMAS DA GRIPE A/H1N1

Os sintomas da gripe A/H1N1 são semelhantes aos da gripe sazonal no inverno: Febre súbita acima dos 38°C, acompanhada de sintomas gripais, tais como

- tosse e dificuldades respiratórias,
- dores de cabeça
- rinite et dores de garganta,
- dores musculares e nos membros,
- náuseas, vômitos, diarreia.



4 EM CASO DE DOENÇA: PERMANEÇA EM CASA

Se sentir um ou vários sintomas entre os acima mencionados, permaneça em casa. Desta forma impedirá a propagação da doença. Espere sete dias após o aparecimento dos sintomas, até a doença estar curada.



5 QUANDO DEVERÁ CONTACTAR UM MÉDICO?

Para evitar contaminar outras pessoas, não procure directamente o seu médico ou o serviço de urgência. Telefone ao seu médico de família para com ele acertar o seu procedimento.

Deverá contactar o seu médico nos seguintes casos:

- Você pertence a um grupo de risco: mulheres grávidas, crianças de 0 a 2 anos, pessoas com doenças crónicas (p. ex. asma)
- Você tem muita febre, intensas perturbações respiratórias ou enxaquecas.



6 SE ESTIVER DOENTE, PROTEJA OS SEUS FAMILIARES

- Tome de impreterivelmente as medidas de higiene acima mencionadas.
- Renuncie ao contacto corporal, tal como abraços, beijos, apertos de mão, etc. Tanto quanto possível, permaneça num quarto separado.
- Limpe com sabão ou um desinfectante alcoólico as superfícies e os objectos de cozinha e casa de banho que partilha com outras pessoas.
- Se possível, use uma máscara de protecção buconasal sempre que estiver em contacto estreito com outras pessoas. Desta forma poderá reduzir a quantidade de vírus libertados. Quando ficar húmida, o que acontece pelo menos cada 2 ou 3 horas, mude de máscara e deite-a directamente para o caixote de lixo. Em seguida, lave bem as suas mãos.



7 AREJE COM REGULARIDADE OS ESPAÇOS FECHADOS

Areje os espaços fechados 3 ou 4 vezes ao dia durante pelo menos 10 minutos.



8 MANTENHA AS SUAS DISTÂNCIAS E EVITE FREQUENTAR LOCAIS NOS QUAIS SE ENCONTRAM MUITAS PESSOAS

Proteja-se a si mesmo e outras pessoas e mantenha uma certa distância das mesmas. Renuncie aos apertos de mão e aos abraços como forma de cumprimento.