

ETIQUETA RESPIRATÓRIA



Sempre que tossir ou espirrar, tampe o nariz e a boca com um lenço de papel



Deixe no lixo os lenços de papel usados



Lave as mãos frequentemente com água e sabão



Se tiver sintomas de gripe, ligue para o seu Centro de Saúde ou para a Saúde 24 e pergunte como o deve fazer!



Se tiver sintomas de gripe, guarde uma distância de, pelo menos, um metro, quando falar com outras pessoas



Se tiver sintomas de gripe, fique em casa, não vá trabalhar, nem à escola e evite locais com muitas pessoas



Se tiver sintomas de gripe, evite cumprimentar as pessoas com abraços, beijos ou apertos de mãos.



Se não tiver as mãos lavadas, evite mexer nos olhos, no nariz e na boca