

FIQUE DE OLHO NA SAÚDE!

PRINCIPAIS CUIDADOS PREVENTIVOS PARA A GRIPE H1N1

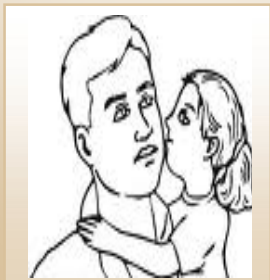
OBJETOS USADOS POR MUITAS PESSOAS PRECISAM DE UM CUIDADO ESPECIAL DE LIMPEZA. ANTES DE USÁ-LOS, LIMPE-OS COM ÁLCOOL 70%.



LAVAR AS MÃOS FREQUENTEMENTE USANDO BASTANTE SABÃO, FAZENDO BASTANTE FRICÇÃO E NÃO DEIXANDO NENHUM PEDACINHO SEM LAVAR!



VAMOS EVITAR SAUDAR OS PARENTES E AMIGOS COM BEIJINHOS E APERTOS DE MÃO.



SINTOMAS

SE VOCÊ SENTIR:

**FEBRE ALTA
DOR NO CORPO
TOSSE
DOR NOS OSSOS
DORES MUSCULARES
DOR DE CABEÇA**



PROCURE UMA UNIDADE DE SAÚDE

- **CUBRA COM UM LENÇO O NARIZ AO RESPIRAR E TOSSIR;**
- **EVITE LOCAIS MUITO FECHADOS OU CHEIOS;**
- **NÃO COMPARTILHE COPOS, TALHERES E CANUDOS;**
- **SE ESTIVER GRIPADO, EVITE VIR PARA A ESCOLA OU PARA OUTROS LOCAIS COMO IGREJA, CINEMA, ETC;**
- **AO UTILIZAR O BANHEIRO, LAVE BEM AS MÃOS;**

- EVITE COLOCAR AS MÃOS NOS OLHOS, BOCA , NARIZ E OUVIDO;
- EVITE PEDIR EMPRESTADO QUALQUER MATERIAL DO COLEGA;
- DEIXE JANELAS E PORTAS ABERTAS PARA QUE O AR CIRCULE.
- NÃO USAR MEDICAMENTOS SEM ORIENTAÇÃO MÉDICA.

VIU COMO É FÁCIL?

ADOTANDO MEDIDAS SIMPLES,
VOCÊ ESTARÁ PROTEGENDO A
SUA SAÚDE E A DO PRÓXIMO.

O IMPORTANTE É NÃO VACILAR,
POIS A NOSSA SAÚDE AGRADECE.