

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

Previna-se.

Lavar as mãos com água e
sabonete, 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.

SE VOCÊ **ESTÁ** COM GRIPE OU RESFRIADO.

- Não se automedique. Procure o médico e siga as orientações.
- Ao tossir ou espirrar, cubra sempre a boca e o nariz com um lenço descartável e jogue-o no lixo imediatamente.
- Lave as mãos frequentemente com água e sabonete ou use álcool gel para limpeza das mãos, especialmente depois de tossir ou espirrar.
- Evite ambientes fechados e com aglomerações de pessoas para evitar a transmissão da gripe.
- Não compartilhe alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal.
- Evite apertos de mãos, abraços e beijos.
- Mantenha os ambientes arejados.

IF YOU **HAVE** THE FLU OR A COLD.

- Don't take any medicine without medical guidance. Consult your doctor and follow their instructions.
- When coughing or sneezing always cover your mouth and nose with a disposable handkerchief and throw it away immediately.
- Wash your hands frequently with soap and water, or use special alcohol gel for hand, especially after coughing or sneezing.
- Avoid enclosed or crowded places to prevent transmission of the virus.
- Don't share food, glasses, towels or personal items • Avoid shaking hands, hugs and kisses • Keep rooms well ventilated.

SI USTED **ESTÁ** ENGRIPADO O RESFRIADO.

- No se automedique. Consulte con su médico y siga las orientaciones.
- Al toser o estornudar cubra siempre la boca y la nariz con un pañuelo desechable y tírelo a la basura inmediatamente.
- Lave las manos frecuentemente con agua y jabón, o use alcohol en gel para higiene de las manos, especialmente después de toser o estornudar.
- Evite ambientes cerrados o con multitud de personas para evitar la transmisión de la gripe.
- No comparta alimentos, vasos, toallas u objetos de uso personal • Evite el apretón de manos, abrazos o besos.
- Mantenga los ambientes ventilados.

SE VOCÊ **NÃO ESTÁ** COM GRIPE OU RESFRIADO.

- Evite contato direto com secreções respiratórias de pessoas gripadas.
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca, pois estes são os locais por onde os vírus entram no organismo.
- Lave as mãos frequentemente com água e sabonete ou use álcool gel para limpeza das mãos.
- Mantenha os ambientes arejados.

IF YOU **DON'T** HAVE EITHER FLU OR COLD.

- Avoid direct contact with the respiratory secretions of people with flu.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth because these are the main ways viruses enter the body.
- Wash your hands frequently with soap and water, or use special alcohol gel for hand. • Keep rooms well ventilated.

SI USTED **NO ESTÁ** ENGRIPADO O RESFRIADO.

- Evite contacto directo con secreciones respiratorias de personas engripadas.
- Evite tocar los ojos, nariz y boca, pues estos son los lugares por donde los virus entran en su organismo.
- Lave las manos frecuentemente con agua y jabón, o use alcohol en gel para higiene de las manos. • Mantenga los ambientes ventilados.

www.saude.gov.br

DISQUE SAÚDE 0800 61 1997

 Agência Nacional
de Vigilância Sanitária

 SUS

Ministério
da Saúde

 BRASIL
UM PAÍS DE TODOS
GOVERNO FEDERAL