

PREVENÇÃO DA GRIPE

Nas primeiras semanas de Janeiro a atividade gripal em Portugal foi moderada. O aumento do número de casos de gripe é habitual durante o Inverno. Como tal, espera-se um aumento nas próximas semanas.

A Direção-Geral da Saúde recomenda:

- Lavar as mãos muitas vezes, com água e sabão, principalmente depois de se assoar, espirrar ou tossir;
- Tapar o nariz e a boca, quando espirrar e tossir, com um lenço de papel ou com o braço e nunca com as mãos. O lenço de papel deve ser deitado no lixo ou sanita;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos;
- Evitar o contacto próximo com pessoas com gripe;
- Se estiver doente assegurar distância em relação a outros para não transmitir a gripe;
- Se possível, ficar em casa quando estiver com gripe;
- Limpar frequentemente objetos e superfícies que possam estar contaminados (maçanetas de portas, corrimãos, telefones e computadores, por exemplo);
- Dormir bem, praticar atividade física, reduzir o *stress*, beber muitos líquidos e ter uma alimentação equilibrada;
- Se estiver doente consulte o médico ou ligue para

808 24 24 24 (Linha Saúde 24).

A Direção-Geral da Saúde, Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Hospitais, Centros de Saúde e outras instituições acompanham a situação e estão atentos à sua evolução.