

MEDIDAS BÁSICAS PARA EVITAR

Gripes e Resfriados



O que é gripe?

Gripe é uma doença respiratória aguda e sua transmissão ocorre de pessoa a pessoa, principalmente por meio de tosse, espirro ou contato com secreções respiratórias de pessoas infectadas!

O que posso fazer?

Cobrir nariz e boca com braço ao espirrar

Na falta de um lenço de papel descartável, devemos cobrir nariz e boca com a parte interna do cotovelo, nunca com as mãos!



Manter ambientes ventilados

Essa medida pode evitar proliferação de bactérias e vírus no ambiente! Abra as janelas sempre que puder!



Usar máscara em ambientes públicos

Evita contaminar o próximo ou ser contaminado, deve ser utilizado em ambientes de convívio social!



Evitar contato próximo com pessoas sintomáticas

Mantenha distância de no mínimo 1,5m de pessoas com sintomas, isso pode evitar que você seja contaminado!



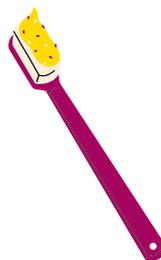
Lavar as mãos com água e sabão

Dedos, unhas, punho, palma e dorso das mãos devem ser incluídos nessa lavagem! Se não for possível lavar, utilizar álcool 70%!



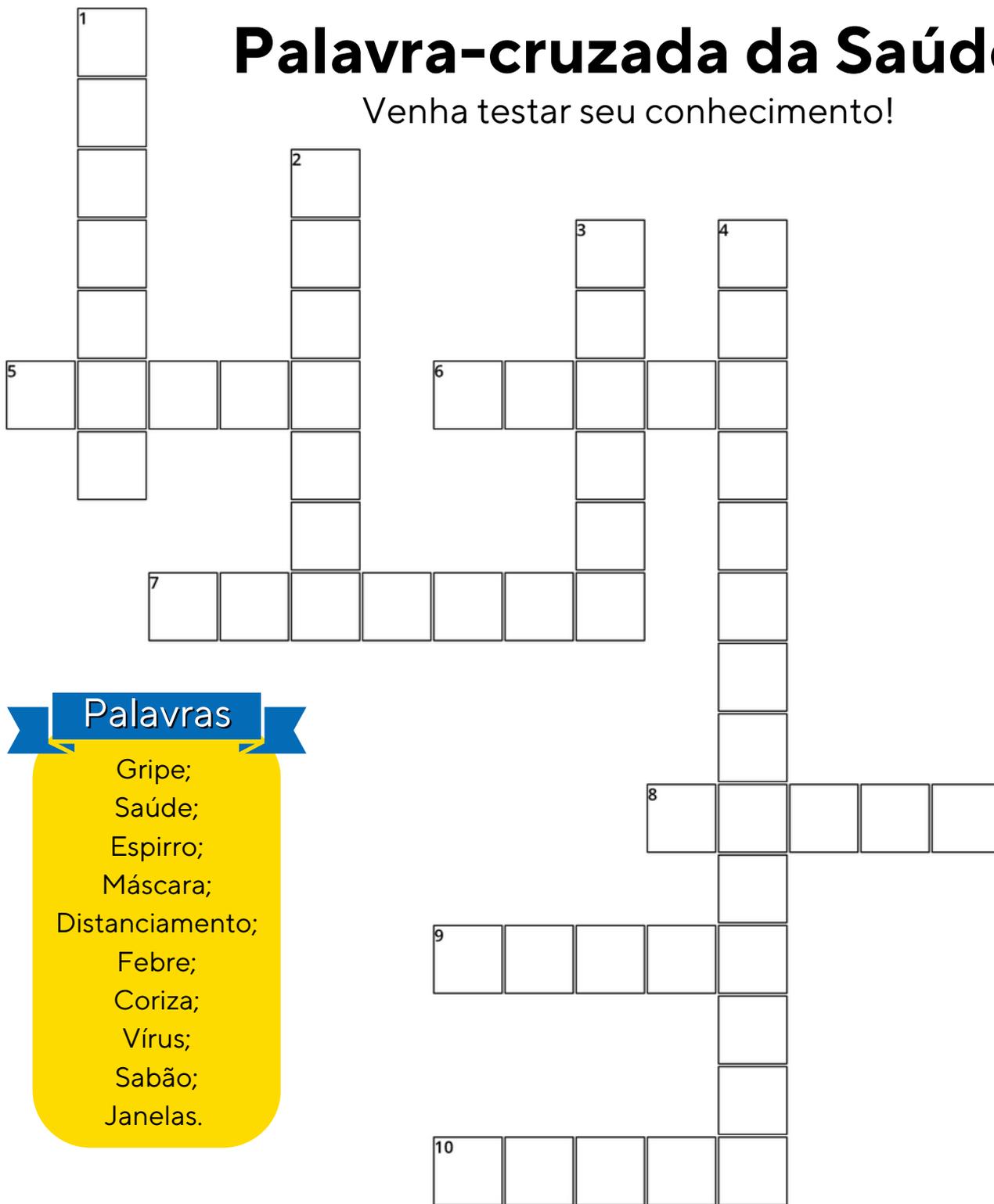
Não compartilhar objetos de uso pessoal

Escova de dentes, copos, talheres, máscaras e até telefones celulares são objetos de uso pessoal!



Palavra-cruzada da Saúde

Venha testar seu conhecimento!



Palavras

Gripe;
Saúde;
Espirro;
Máscara;
Distanciamento;
Febre;
Coriza;
Vírus;
Sabão;
Janelas.

Verticais

1. Mecanismo de defesa, serve para expulsar microorganismos do nosso nariz.
2. Devemos deixar abertas para arejar o ambiente.
3. Secreção que escorre do nariz.
4. Medida de prevenção essencial para evitar contaminação de outras pessoas.

Horizontais

5. Infecção aguda provocada por um vírus.
6. Agente causador de várias doenças, inclusive gripe.
7. Objeto que colocamos para cobrir boca e nariz, impede passagem de micro-organismos de uma pessoa à outra.
8. Um estado completo de bem-estar físico, mental e social.
9. Aumento da temperatura do corpo acima de 37,8°C.
10. Produto essencial para lavagem das mãos.

Secretaria
de Saúde



Saúde
da Família
e Comunidade