

**MEDIDAS SIMPLES DE PREVENÇÃO
PODEM FAZER TODA A DIFERENÇA**

Gripe



COMO SE DEVE PREVENIR CONTRA A GRIPE



A melhor proteção é a vacinação



Evite o contato com pessoas com a doença (mantenha a distância social)



Evite espaços fechados, mal ventilados e com muita gente



Lave frequentemente as mãos, não as leve à boca, aos olhos ou ao nariz antes de o fazer



Use lenços de papel de utilização única (deite nos sanitários ou no lixo comum)



Ao espirrar ou tossir proteja a boca com um lenço de papel ou com o antebraço. Não utilize as mãos

SE ESTIVER COM GRIPE, O QUE FAZER?



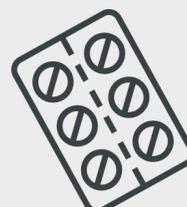
Fique em casa, em repouso



Não se agasalhe demasiado



Use o termómetro e avalie a temperatura ao longo do dia



Se tiver febre pode tomar paracetamol (mesmo as crianças). Não dê ácido acetilsalicílico (aspirina) às crianças



Se está grávida ou amamenta não tome medicamentos sem antes falar com o seu médico



Utilize o soro fisiológico no caso de ter obstrução nasal



Não tome antibióticos sem recomendação médica. Não atuam nas infeções virais, não melhoram os sintomas, nem aceleram a cura



Beba muitos líquidos: água e sumos de fruta



Se viver sozinho, especialmente se for idoso, deve pedir a alguém que lhe telefone regularmente para saber como está

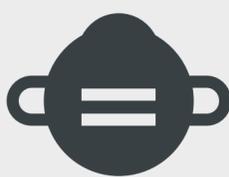


Se tiver dúvidas sobre se a sua situação é de gripe ou de infeção pela COVID-19, contacte SNS 24 - 808 24 24 24

EVITE TRANSMITIR A GRIPE



Reduza, sempre que possível, o contato com outras pessoas



Use máscara



Lave frequentemente as mãos com água e sabão. Caso tal não seja possível utilize toalhetes



Use lenços de papel de utilização única. Depois de utilizados, deite nos sanitários ou no lixo comum



Ao espirrar ou tossir, proteja a boca com um lenço de papel ou com o antebraço. Não utilize as mãos



Continue afável, mas evite beijar ou abraçar os seus contatos quando estiver com gripe

(Fontes: INFARMED e DGS)

A SAFEMODE ESTÁ COM A SUA EMPRESA E COM OS SEUS TRABALHADORES

Caso pretenda mais informação sobre como o podemos auxiliar a prevenir os riscos na sua empresa, contacte-nos, através do seu Gestor de Cliente, Técnico de Segurança ou Gestor Comercial. **Ficamos ao dispor.**