

## **Gripe A (H1N1)**

### Medidas fundamentais de protecção contra Gripe A (H1N1):

1. Evitar a proximidade com pessoas infectadas. Se ficar doente, procure manter a distância de três metros das pessoas que o rodeiam;
2. Fique em casa, evita o contágio, porquanto o vírus é transmissível por via aérea. Contacte a linha Saúde 24, **808 24 24 24**, se apresentar os sintomas abaixo descritos;
  - Febre (> 38°C)
  - Tosse ou nariz entupido
  - Dor de garganta
  - Dores corporais ou musculares
  - Dor de cabeça
  - Fadiga
  - Vómitos ou diarreia.
3. Quando tossir ou espirrar cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ou com o antebraço, mas nunca com a mão. De imediato, deposite no lixo o lenço utilizado;
4. É fundamental que lave as mãos com água e sabão, em abundância e com mais frequência, durante mais de 20 segundos, sobretudo, após tossir ou espirrar;
5. Evite o contacto das mãos não lavadas com os olhos, nariz e boca e também com superfícies e objectos contaminados, pois, elas são um poderoso veículo de transmissão do vírus;
6. As superfícies e objectos sujeitas a contacto manual muito frequente, deverão ser limpas com maior frequência (produtos de limpeza comuns);
7. Se ficou doente. Não se esqueça de avisar a sua entidade empregadora;
8. Vai viajar ou já viajou, por favor, consulte as recomendações da DGS, que se encontram no site [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt);
9. Não esquecer que as crianças também devem cumprir estas recomendações.

Todas as informações, que a Saniwork tem vindo a fazer chegarem aos seus clientes, sobre a Gripe A (H1N1), não dispensa a consulta às autoridades de saúde nacionais competentes.

Linha Saúde 24: **808 24 24 24**  
**www.dgs.pt**