

# MEDIDAS QUE EVITAM A TRANSMISSÃO DA GRIPE E DE OUTRAS DOENÇAS RESPIRATÓRIAS.

## PACIENTES E ACOMPANHANTES

*Informe aos profissionais da unidade se você estiver com sintomas de gripe*

*Febre, tosse e/ou dor de garganta. Pode estar acompanhada de falta de ar, cansaço, nariz escorrendo ou congestionado, dor de cabeça, dor no corpo e mal estar.*



*Cubra o nariz e a boca com o braço ao espirrar ou tossir.*

**OU**



*Use um lenço de papel/papel higiênico*

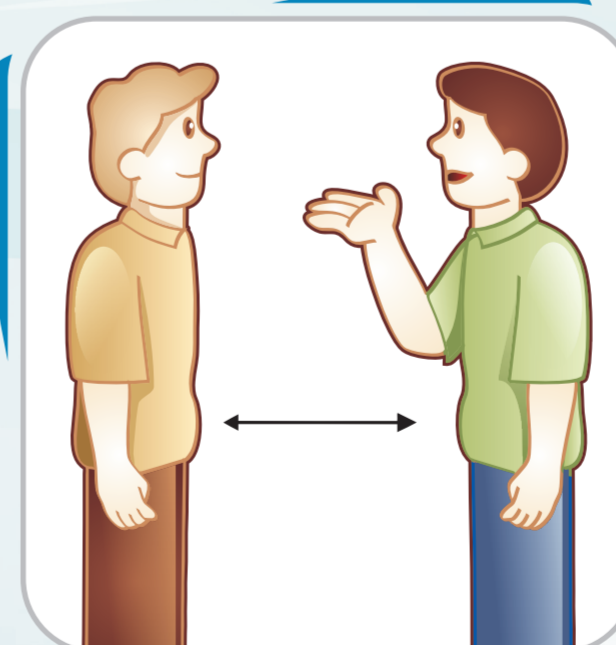


*Pode ser que peçam para você usar uma máscara.*

- *A máscara deve cobrir o nariz, boca e queixo,*
- *A peça flexível da máscara deve estar adaptada no nariz,*
- *Amarre as tiras da máscara sobre as orelhas e nuca,*
- *Sempre que tocar na máscara lave suas mãos.*



*Jogue no lixo o lenço ou o papel usado.*



*É importante que você fique a uma distância de pelo menos 1 metro das outras pessoas para protegê-las.*



*Após espirrar, tossir ou assoar o nariz lave bem suas mãos com água e sabão ou utilize álcool gel.*

## AJUDE A PROTEGER VOCÊ E SUA FAMÍLIA