



PREVINA INFECÇÕES COM HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

ATENÇÃO
AOS SINTOMAS

Influenza A
H1N1

Se você estiver com
febre, tosse ou dor
de garganta:

→ Procure o seu
serviço de saúde
para diagnóstico
e tratamento.

DICAS PARA EVITAR A PROPAGAÇÃO DE DOENÇAS RESPIRATÓRIAS



1. Quando tossir
ou espirrar, cubra
a sua boca e nariz
com lenço de papel
ou com seu braço e
não com as mãos.



2. Jogue fora o
lenço de papel ou
papel higiênico
usado.



3. O uso de máscara
é indicado para
prevenir a
transmissão.



4. Após tossir ou
espirrar, lave muito
bem as mãos com
água e sabão ou
limpe-as com
álcool.



- ✓ Mantenha as unhas limpas e curtas;
- ✓ Retire anéis, pulseiras e outros adornos;
- ✓ Molhe as mãos e aplique o sabonete líquido nas palmas;
- ✓ Ensaboe vigorosamente todas as faces por 40 a 60 segundos.

Segundo estudos científicos, a higienização das mãos é o ato isolado mais importante para o controle de infecções na assistência à saúde, inclusive infecções respiratórias.