

**CRUZ VERMELHA
BRASILEIRA
FILIAL SANTA MARIA**



CRUZ VERMELHA BRASILEIRA FILIAL SANTA MARIA

**Influenza A
(H1N1)**

**CUIDADOS
PREVENTIVOS
GRIPE INFLUENZA A (H1N1)**

Rua Duque de Caxias, 2784, Bairro Medianeira, Santa Maria - RS
CEP 97060-210 Tel. 3027-4510
e-mail: cruzvermelhasm@cruzvermelhasm.org.br

www.cruzvermelhasm.org.br

PREVENÇÃO DA GRIPE INFLUENZA A (H1N1)

Reforce seus hábitos de higiene:

- ✓ Lave as mãos frequentemente com água e sabão
- ✓ Cubra a boca ao tossir e espirrar e, após, lave bem as mãos.



Em casa:



- Mantenha bem ventilada sua casa sem criar correntes de ar.
- Deixe entrar o sol em sua casa.
- Mantenha limpos panos de cozinha, toalhas de banho e varais, bem como brinquedos, telefones e objetos de uso comum e pessoal.

Evite:

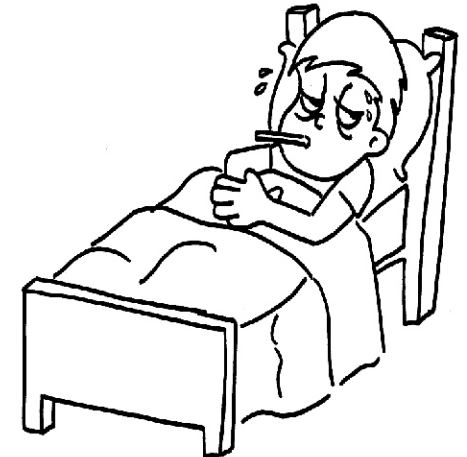
- Ficar em contato direto e prolongado com casos suspeitos de gripe A e que tenham vindo de países afetados (Argentina, Chile ,etc)
- Cumprimentar com as mãos ou beijar pessoas com sintomas de gripe.
- Ficar em contato direto e prolongado com casos suspeitos de gripe.
- Frequentar lugares muito fechados com aglomeração de pessoas. Compartilhar alimentos, copos e colheres com casos suspeitos de gripe



Mas, se você manteve contato com uma pessoa que pode ter Influenza, o que fazer?

Cuide de sua saúde nos próximos 10 dias e observe os seguintes sintomas:

- Febre.
- Tosse ou dor de garganta.
- Dor de cabeça.
- Corrimento nasal.
- Dor muscular ou de articulações.
- Fraqueza.
- Diarréia.



LEMBRE-SE: “Não se auto medique!”

Procure cuidado médico!

Sinais e cuidados de alerta:

- Dificuldade para respirar.
- Dor no peito.
- Fezes com sangue.
- Confusão e sonolência

