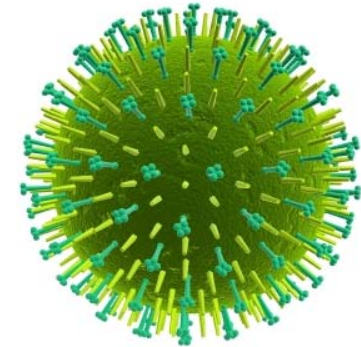
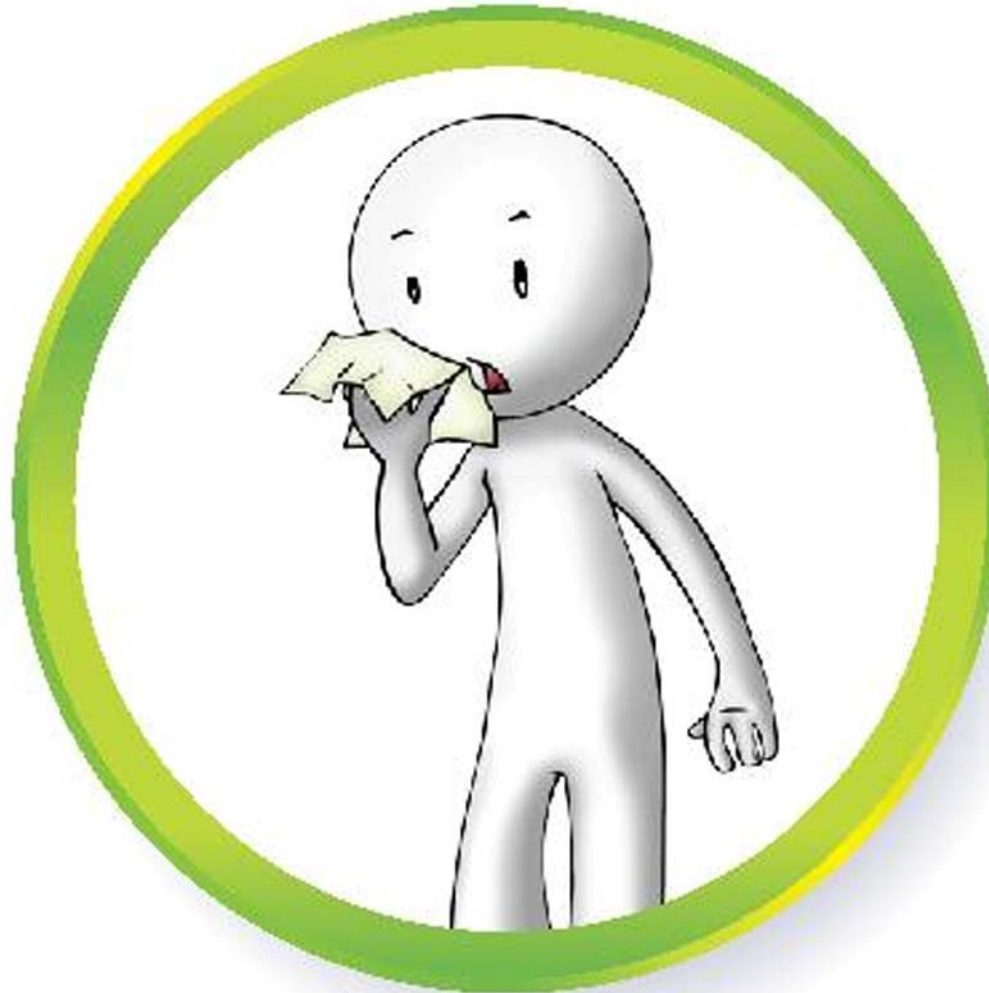


# ¿CÓMO PROTEGERNOS Y PROTEGER A LOS DEMÁS DEL VIRUS DE LA GRIPE?



**CLIC PARA CONTINUAR**

**CUANDO TOSAS O ESTORNUDES TÁPATE LA NARIZ Y LA BOCA CON UN  
PAÑUELO DE PAPEL.**



**NO GUARDES EL PAÑUELO USADO, TÍRALO A LA PAPELERA**



**LÁVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE CON AGUA Y JABÓN**



**NO TE CHUPES LOS DEDOS NI TE MUERDAS LAS UÑAS**



**NO TE METAS EN LA BOCA LÁPICES, BOLÍGRAFOS, ROTULADORES  
O CUALQUIER OTRO OBJETO.**



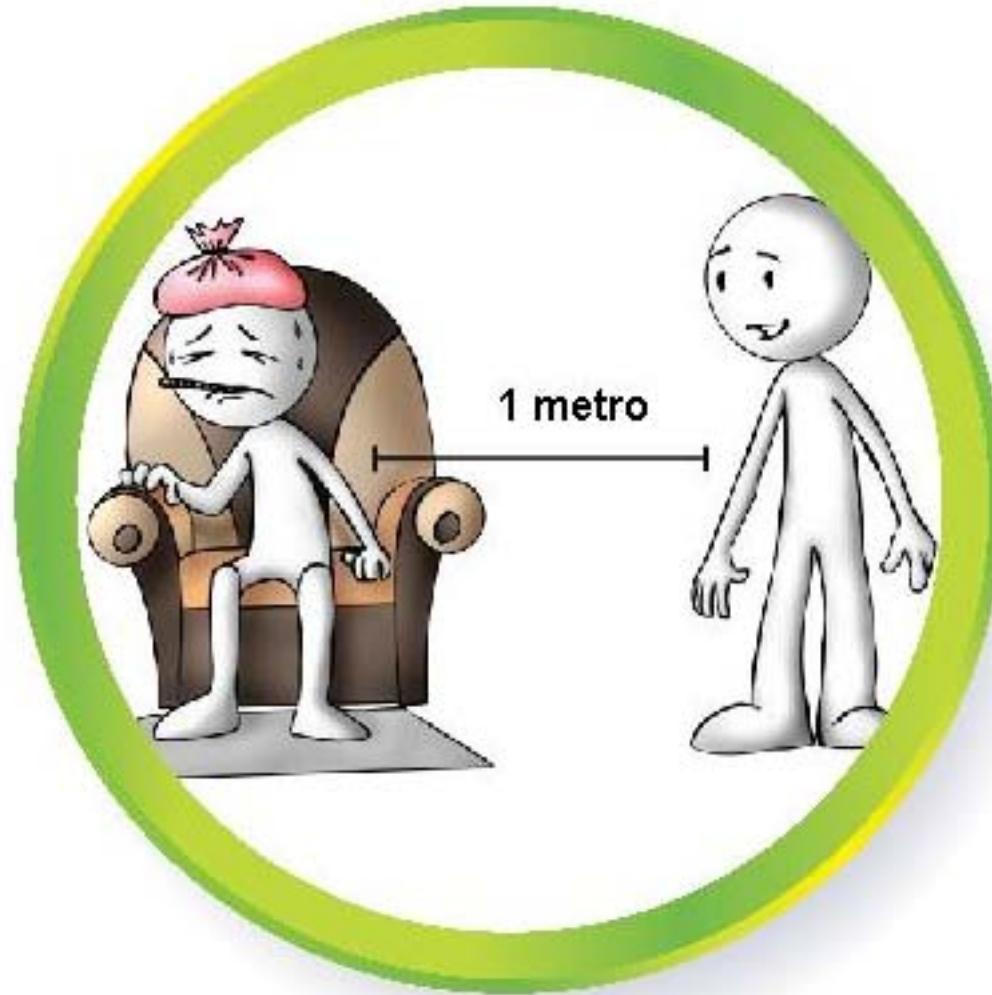
**NO BEBAS DIRECTAMENTE DE LA BOQUILLA DE LAS BOTELLAS  
Y SI HAS BEBIDO NO LA COMPARTAS.**



**ACUDE AL MÉDICO SI TIENES SÍNTOMAS DE GRIPE**



**SI TIENES SÍNTOMAS DE LA GRIPE MANTÉN UNA DISTANCIA,  
POR LO MENOS DE UN METRO, AL HABLAR CON OTRAS PERSONAS**



**SI TIENES SÍNTOMAS DE LA GRIPE QUÉDATE EN CASA, NO  
VAYAS AL COLEGIO NI DONDE HAYA MUCHA GENTE.**



**SI TIENES SÍNTOMAS DE LA GRIPE NO DES BESOS, ABRAZOS  
NI ESTRECHES LA MANO.**



Presentación basada en el cartel:  
“Gripe A (H1N1)”  
“Como se pode proteger a si e aos outros”

Ministerio de Salud de Portugal.

Direcção-Geral da Saúde  
www.dgs.pt



Ministério da Saúde

Resto de imágenes bajo licencia  
creative commons



[www.actiludis.com](http://www.actiludis.com)

## Gripe A (H1N1)

Como se pode proteger a si e aos outros



Sempre que tossir ou espirrar tape o nariz e a boca com lenço de papel



Deite no caixote do lixo os lenços de papel usados



Lave as mãos frequentemente com água e sabão



Se tiver sintomas de gripe, ligue para a linha Saúde 24: 808 24 24 24



Se tiver sintomas de gripe guarde uma distância de, pelo menos, um metro, quando falar com outras pessoas



Se tiver sintomas de gripe fique em casa, não vá trabalhar, nem à escola e evite locais com muitas pessoas



Se tiver sintomas de gripe, evite cumprimentar com abraços, beijos ou apertos de mão



Se não tiver as mãos lavadas, evite mexer nos olhos, no nariz e na boca

Mais informação em:  
Direcção-Geral da Saúde <http://www.dgs.pt>



Organização Mundial da Saúde

Adaptado para a Direcção-Geral da Saúde, pela Direcção de Serviços de Promoção e Protecção da Saúde, Divisão de Saúde no Ciclo de Vida e em Ambientes Específicos

