

## MENSAGENS – CHAVE PARA EVITAR A TRANSMISSÃO DA GRIPE A



**1 - Lave as mãos frequentemente  
(especialmente depois de tossir ou espirrar e antes  
das refeições)**

O vírus da gripe A pode sobreviver nas mãos durante algum tempo. Tocar em objectos ou dar apertos de mão pode espalhar os vírus.

A transmissão pode dar-se por:

- Contacto directo, por exemplo, quando cumprimentamos com um aperto de mão algum doente que levou as mãos à boca ou ao nariz;
- Contacto indirecto, por exemplo, quando tocamos em objectos (puxadores de portas, torneiras, lenços,...) que foram manuseados por pessoas infectadas.

Lavar bem as mãos mata o vírus.

Também é importante lavar as mãos antes das refeições.



**2 - Tape a boca e o nariz com um lenço de papel  
quando tossir ou espirrar**

As gotículas emitidas podem deslocar-se por curtas distâncias pelo que as pessoas que têm maior probabilidade de serem infectadas são aquelas que estão mais próximas (cerca de 1 metro) de doentes que tosse e espirram sem qualquer tipo de protecção. Tapar a boca e o nariz com lenço de papel ajudará a diminuir a dispersão dessas gotículas, e assim a prevenir a transmissão da gripe A.



**3 - Coloque no caixote do lixo os lenços de papel usados**

Dado que o vírus da gripe A pode sobreviver fora do organismo humano durante algum tempo, a transmissão pode ocorrer através de objectos recentemente contaminados, tais como lenços ou as próprias mãos. As pessoas que tenham contacto indirecto com as secreções respiratórias dum indivíduo doente têm um risco aumentado de contrair a gripe A, por exemplo, quando um indivíduo contacta com um lenço usado por uma pessoa infectada.



**4 - Se não tiver à mão um lenço de papel, tape a boca e o nariz**

Se ao espirrar não tiver disponível um lenço de papel tape a boca e o nariz com o braço. Não deve usar as mãos mas, se o fizer, lave-as imediatamente. Procedendo desta forma está a evitar a transmissão do vírus da gripe A.



**5 - Se estiver doente, fique em casa**

O período mais infeccioso é logo nos primeiros dias após o aparecimento dos sintomas. Assim, logo que surjam os primeiros sintomas de gripe (como febre, mal-estar, tosse...) associados a deslocações a áreas afectadas pela gripe A ou contactos com doentes com gripe A:

- Fique em casa e ligue para a Linha de Saúde 24 - 808 24 24 24.