



Governo dos Açores
Secretaria Regional da Saúde

Medidas de Prevenção Face à **GRIFE A (H1N1)**

PROTEJA-SE E PROTEJA OS OUTROS

Ao tossir cubra a boca

1.



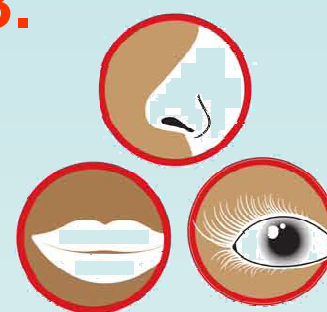
Cubra a sua boca e nariz ao tossir ou espirrar com **lenços de papel** que de seguida devem ser colocados no **lixo**

2.



Se não tem lenço de papel tussa ou espirre **sobre a manga** para não contaminar as mãos

3.



Evite tocar com as mãos nos **olhos, nariz e boca**

Lave as mãos frequentemente

4.



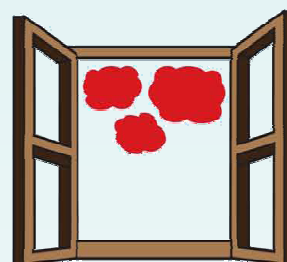
Lave as mãos frequentemente com sabão durante 20 segundos, sobretudo depois de tossir ou espirrar

5.



Não partilhe objectos pessoais (copos, toalhas, etc.)

6.



Ventile diariamente a sua casa, quartos e espaços comuns

7.



Limpe as superfícies e objectos de uso comum com os produtos de limpeza habituais

Em caso de suspeita não se dirija aos Hospitais ou Centros de Saúde
Ligue para a Linha de Saúde Regional 808 24 60 24