

Impeça a propagação de germes que possam contaminar você e outras pessoas

Lave e seque as mãos frequentemente

Lave as mãos pelo menos por 20 segundos e seque-as por outros 20 segundos ou use uma solução à base de álcool para esfregar as mãos.



Lave suas mãos antes de cozinhar e antes de comer ou fumar e após tossir, espirrar, limpar o nariz de crianças, ir ao banheiro ou trocar fraldas.

Cubra a boca e o nariz ao tossir e espirrar

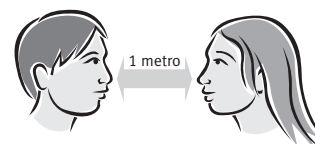
Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar e jogue fora o lenço de papel usado colocando-o em um recipiente revestido por plástico. (Se não tiver um lenço de papel, tussa ou espirre na manga da camisa – e não nas mãos). Lembre-se de lavar as mãos após tossir ou espirrar.



Se estiver doente, não se aproxime de outras pessoas

Se não estiver se sentindo bem, fique afastado de outras pessoas.

Se estiver com uma doença semelhante à influenza, fique em casa ou em outro lugar até recuperar-se.



Não saia em público. Se tiver que sair por qualquer razão, fique afastado das outras pessoas pelo menos 1 metro. Ao tossir ou espirrar cubra sempre a boca e o nariz com um lenço de papel e evite qualquer contato físico com outras pessoas (p. ex. dar as mãos, beijar, abraçar).

Sintomas da influenza

Os sintomas incluem febre, tosse, dor de garganta, nariz escorrendo ou entupido, dores no corpo, dor de cabeça, calafrios e fadiga. Algumas pessoas podem ter também diarreia e vômitos. Nos casos mais severos ou em pessoas com condições médicas subjacentes podem ocorrer complicações como pneumonia.

Cuidando de alguém doente

Para alguém que geralmente seja saudável, as principais preocupações com a influenza são desidratação e febre. Ingerir líquidos regularmente – até 2 litros por dia. Bebidas frias são as melhores, principalmente bebidas que contenham um pouco de açúcar. Paracetamol e Ibuprofeno são bons para baixar a febre e aliviar as dores e os mal-estares. Se a pessoa doente tiver outros problemas médicos, procure assistência médica o quanto antes.

Quando procurar assistência médica

Se os sintomas piorarem procure assistência médica telefonando para **Healthline 0800 611 116** ou telefonando para um médico. Se a pessoa que não estiver se sentindo bem ficar desorientada ou tiver dificuldades para respirar, procure assistência médica imediatamente. Em caso de emergência, disque 111 para chamar uma ambulância.

Healthline 0800 611 116

A chamada é gratuita, 24 horas por dia, sete dias por semana