

Lista de Verificação para Prevenção da Gripe



É possível desempenhar um papel ativo para permanecer saudável e prevenir a disseminação do vírus da gripe. É preciso seguir as etapas seguintes:

☒ Tomar a vacina contra a gripe

Tomar a vacina contra a gripe anualmente é a forma mais eficiente para prevenir a contaminação e a disseminação do vírus da gripe.

☒ Lavar as mãos com frequência

Lavar as mãos com água morna e sabão durante 20 minutos no mínimo para ajudar a remover bactérias e vírus. Lavar as mãos antes e depois de comer, depois de estar em local público, depois de usar o banheiro, depois de tossir e espirrar e depois de tocar superfícies que poderiam estar contaminadas. Um bactericida para as mãos à base de álcool também é eficiente para eliminar os vírus.

☒ Manter as mãos afastadas do rosto

Na maioria dos casos, os vírus da gripe entram no corpo pelos olhos, nariz ou boca.

☒ Tossir e espirrar no braço e não nas mãos

Se usar um lenço, jogar fora o quanto antes e lavar as mãos.

☒ Manter áreas comuns limpas e desinfetadas

Maçanetas, interruptores, telefones, teclados e outras superfícies podem ser contaminadas com todo tipo de bactérias e vírus. Limpeza e desinfecção frequente dessas superfícies com desinfetantes comuns para limpeza podem ajudar. Os vírus podem viver em superfícies não porosas por até 48 horas.

☒ Se ficar doente, não sair de casa

Se achar que pegou gripe, ficar em casa e não ir para o trabalho e para a escola até que os sintomas desapareçam. Se os sintomas piorarem, chamar o médico.



© Her Majesty the Queen in Right of Canada, 2010 • ISBN# 978-0-662-03430-8 • CAT# HP40-14/2010Por-PDF



Conversar a respeito de cuidar da saúde.

Incentivar outros a seguir essas etapas. Ser um bom exemplo para os filhos, se for o caso. Ensinar as crianças a contar até 20 enquanto lavam as mãos e mostrar como devem se proteger ao tossir ou espirrar.



Notes

Para obter informações adicionais, consultar www.fightflu.ca ou ligar para 1 800 O-Canada (1-800-622-6232) (TTY 1-800-926-9105)



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada