

Hábitos saudáveis previnem a gripe e outras doenças

Lave frequentemente as mãos com água e sabão. Na falta de água corrente, higienize as mãos com álcool gel 70°.

Abra as janelas e deixe o ar entrar em casa, no trabalho, na escola, nos ônibus, etc.

Lave as mãos depois de tossir ou espirrar, usar o banheiro, tocar objetos de uso coletivo, como trincos, corrimãos, etc.

Lave as mãos... antes de preparar alimentos, comer, tocar olhos, nariz e boca.

Quando tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço descartável ou com o braço. Não compartilhe objetos de uso pessoal como copos, talheres e toalhas.

Proteja sua Saúde: adote uma rotina preventiva e em caso de sintomas da gripe procure atendimento médico.

Mais informações:
www.saude.pr.gov.br 0800 643 8484

