

Cuidados Sazonais

OUTONO

ENQUANTO O INVERNO NÃO CHEGA
PROTEJA-SE CONTRA A **GRIPE**.


PROTEJA A SUA SAÚDE!


 **bluepharma**
GENÉRICOS


...MAIS
SAÚDE


ESTOU COM GRIPE.
E AGORA?

TRATE
DE SI

 Não se agasalhe demasiado.

 Fique em casa, em repouso.

 Beba muitos líquidos
(água, sumos de fruta).

 Utilize soro fisiológico para
tratar a obstrução nasal.

GRIPE

Cuidados Sazonais

OUTONO

 **bluepharma**
GENÉRICOS

ENQUANTO O INVERNO NÃO CHEGA
PROTEJA-SE CONTRA A **GRIPE**.

PROTEJA A SUA SAÚDE!

...MAIS
SAÚDE

**ESTOU COM GRIPE.
E AGORA?**

**TRATE
DE SI**



Meça a temperatura ao longo do dia.



Se viver sozinho, especialmente se tiver limitações de mobilidade ou estiver doente, peça a alguém que lhe telefone regularmente para saber como está.

SE TIVER FEBRE,
PODE TOMAR
PARACETAMOL
(MESMO AS
CRIANÇAS).

GRIPE

Cuidados Sazonais

OUTONO

 **bluepharma**
GENÉRICOS

ENQUANTO O INVERNO NÃO CHEGA
PROTEJA-SE CONTRA A **GRIPE**.

PROTEJA A SUA SAÚDE!

...MAIS
SAÚDE

ESTOU COM GRIPE. E AGORA?

**EVITE
TRANSMITIR
A GRIPE**



Reduza o contacto com outras pessoas.



Lave frequentemente as mãos com água e sabão.



Ao espirrar ou tossir proteja a boca com um lenço de papel ou com o antebraço.



Use lenços de papel apenas uma vez e deite-os nos sanitários ou no lixo comum.

GRIPE