

# Cuidados Sazonais

# OUTONO

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

**PROTEJA A SUA SAÚDE!**

 **bluepharma**  
GENÉRICOS

...MAIS  
**SAÚDE**

## COMO POSSO EVITAR APANHAR **GRIPE**?

A gripe pode ser evitada através da **vacinação anual**.

Para diminuir a probabilidade de contágio  
pode ainda **evitar o contacto com pessoas  
com a doença** e **lavar frequentemente as mãos**.

**GRIPE**

Photo by yanalya / Freepik

Informação de acordo com as recomendações da Direção Geral de Saúde  
<https://www.dgs.pt/saude-a-a-z.aspx?v=8e00381f-52ce-45fb-b5a0-35fe84fag26a#saude-de-a-a-z/gripe>