



**VACINAÇÃO**  
CONTRA A  
**GRIPE**



**COMO EVITAR  
O CONTÁGIO?**



## O Frio e a Gripe

Com a aproximação dos meses frios, aumenta a preocupação com a gripe.

Isso porque as pessoas se aglomerarem em locais fechados, o que aumenta o risco de contágio.

Além disso, o frio também “protege” o vírus, que se instala em qualquer lugar, até mesmo em superfícies lisas como uma maçaneta de porta, por exemplo.



### Você sabia?

O vírus da gripe pode sobreviver por um período de até 10 horas em climas quentes. Já em climas frios, ele pode permanecer vivo por mais de um dia.

**Evitar a gripe é uma ação preventiva.**

Seguindo essas regras de “etiqueta da gripe”, você se protege da gripe e tem mais tranquilidade no inverno!



# 1. FORMAS DE CONTÁGIO

O contágio da gripe acontece de duas maneiras:

**FORMA DIRETA:** por secreções das vias respiratórias de uma pessoa contaminada, por exemplo, ao falar, espirrar, ou tossir.

**FORMA INDIRETA:** pelas mãos que, após contato com superfícies contaminadas, podem carregar o agente infeccioso diretamente para a boca, nariz e olhos.

Por isso, mantenha as mãos sempre limpas.

Sempre lave-as com água e sabão, principalmente depois de tossir ou espirrar, depois de usar o banheiro e antes de comer.

Também é importante evitar tocar os olhos, nariz ou boca após contato com qualquer superfície.





## 2. EVITAR A TRANSMISSÃO

Proteger com lenços a boca e o nariz ao tossir ou espirrar, além de ser uma atitude educada, evita a disseminação do vírus causador da gripe.

### Preste atenção

Os lenços devem ser descartáveis. Além disso, após o seu uso, é preciso jogá-los em local adequado, de preferência em algum saco plástico ou lixo vedado.

Se não tiver um lenço à disposição, é preferível tapar a boca e/ou o nariz com o antebraço. **Nunca utilizando as mãos.**

Não emprestar telefones e outros objetos pessoais pode parecer uma atitude rude, mas é importante para evitar a transmissão do vírus da gripe.

Para evitar situações desagradáveis, explique o motivo para a pessoa que te pediu o objeto emprestado.



## 3. EVITAR SAIR DE CASA

Se algum amigo ou familiar estiver gripado, o melhor a fazer é orientá-lo a evitar sair de casa enquanto estiver em período de transmissão da doença.

Este período costuma durar até 5 dias após o início dos sintomas.

Além do repouso ser essencial para a recuperação, evitar o contato com outras pessoas reduz o risco de contágio.





## 4. CRIANÇAS: CUIDADO REDOBRADO

Crianças possuem um organismo mais frágil, e são mais suscetíveis a complicações que a gripe pode causar.

Elas devem ser encorajadas a fazer como os adultos, e manter as mãos sempre limpas.

É importante também manter os brinquedos limpos, e não levá-los à boca.

Evitar que as crianças entrem em contato com pessoas doentes.

No caso de recém-nascidos, é comum que as pessoas queiram pegar o bebê no colo.

Não se acanhe: Peça educadamente para que ela não chegue muito perto e explique o porquê.

Se a criança estiver doente, ela deve ficar em repouso, em casa.



