

# Evitar a gripe

**Proteja-se a si mesmo, a sua criança ou outros pacientes do contágio do seguinte modo.**



Lave minuciosamente as mãos com água e sabão antes de entrar e antes de sair do quarto do paciente.



No caso de febre ou sintomas de gripe permaneça em casa.



Informe a equipa de enfermagem, caso esteja constipado.



Existe vacinação contra a gripe sazonal. Esta é particularmente recomendada para pessoas em risco de contrair gripe\* e os seus parentes. Informe-se junto do/a seu/sua médico/a de família ou junto do/a médico/a assistente da sua criança no hospital pediátrico.



Na eventualidade de uma constipação use uma máscara facial no quarto do paciente.

\* Pessoas que devido à sua doença têm um elevado risco de contrair uma infeção grave por gripe com complicação.