

# GRUPE INFLUENZA A (H1N1) – CUIDADOS PREVENTIVOS

## Reforce seus hábitos de higiene:

- ✓ Lave as mãos freqüentemente com água e sabão.
- ✓ Cubra a boca ao tossir e espirrar e, após, lave bem as mãos.

## Em casa:

- ✓ Mantenha bem ventilada sua casa sem criar correntes de ar.
- ✓ Deixe entrar o sol em sua casa.
- ✓ Mantenha limpos panos de cozinha, toalhas de banho e varais, bem como brinquedos, telefones e objetos de uso comum e pessoal.

## Evite:

- ✓ Cumprimentar com as mãos ou beijar pessoas com sintomas de gripe.
- ✓ Ficar em contato direto e prolongado com casos suspeitos de gripe.
- ✓ Frequentar lugares muito fechados com aglomeração de pessoas. Compartilhar alimentos, copos e colheres com casos suspeitos de gripe.

## Mas, se você manteve contato com uma pessoa que pode ter Influenza, o que fazer?

Cuide de sua saúde nos próximos 10 dias e observe os seguintes sintomas:

- ✓ Febre.
- ✓ Tosse ou dor de garganta.
- ✓ Dor de cabeça.
- ✓ Corrimento nasal.
- ✓ Dor muscular ou de articulações.
- ✓ Fraqueza.
- ✓ Diarréia.

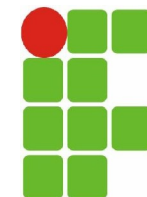
## **LEMBRE-SE:**

**“ A prevenção é o melhor socorro!”**

**Procure o Ambulatório  
do IFMG !!!!**

## Sinais e cuidados de alerta:

- ✓ Dificuldades para respirar.
- ✓ Dor no peito.
- ✓ Fezes com sangue.
- ✓ Confusão e sonolência.



INSTITUTO FEDERAL  
MINAS GERAIS  
Campus São João Evangelista

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.