



Vacinar contra a gripe... **Sim!**



**Proteja (-se)...a si
aos seus, e aos utentes**

O período de vacinação preferencial é em Outubro, contudo, a vacina poderá ser tomada ao longo de todo o inverno.



A **Gripe** é uma doença a que toda a população está suscetível, com especial impacto em populações de risco como: crianças, grávidas, idosos, doentes crónicos e profissionais de saúde.

Os profissionais de saúde estão incluídos nos grupos quem devem ser vacinados devido a contactarem mais frequentemente com a doença e poderem ser uma fonte de transmissão importante para a população em geral.

	<p>Sempre que tossir ou espirrar tape o nariz e a boca com lenço de papel</p>		<p>Deite no caixote do lixo os lenços de papel usados</p>
	<p>Lave as mãos frequentemente com água e sabão</p>		<p>Se tiver sintomas de gripe, ligue para a linha Saúde 24: 808 24 24 24</p>
	<p>Se tiver sintomas de gripe guarde uma distância de, pelo menos, um metro, quando falar com outras pessoas</p>		<p>Se tiver sintomas de gripe fique em casa, não vá trabalhar, nem à escola e evite locais com muitas pessoas</p>
	<p>Se tiver sintomas de gripe, evite cumprimentar com abraços, beijos ou apertos de mão</p>		<p>Se não tiver as mãos lavadas, evite mexer nos olhos, no nariz e na boca</p>

Combata os mitos :

.Ao ser vacinado estará a proteger-se a si , a sua família, às pessoas que convivem consigo diariamente e os colegas de trabalho

.As vacinas contêm um elevado grau de segurança e eficácia

.As vacinas salvam vidas

.A vacinação confere a proteção individual e a da comunidade

.Quem toma a vacina estará mais protegido durante o ano contra a gripe

