

Cuidados necessários para prevenção contra influenza

(Tradução Provisória)

1. Evite locais de aglomeração de pessoas
2. Lave as mãos e gargareje ao voltar da rua

Como comportar-se ao tossir

1. Afaste-se mais de 1 metro das pessoas
Secreção de tosse ou espirro pode espalhar por cerca de 2 metros

Principais vias de transmissão da Influenza A (H1N1)

Através de contaminação pelo ar

Através de contato físico

-
2. Cubra a boca com lenço descartável (tissue) e desvie seu rosto das pessoas.
Quando não estiver com máscara, cubra o nariz e boca com lenço papel, procure afastar-se mais de 1 metro das pessoas e vire o rosto para o lado oposto.
 3. Ao chegar da rua, faça gargarejo e lave as mãos
Devem ser bem lavados com sabão por mais de 15 segundos e logo em seguida, secar as mãos com uma toalha limpa ou papel toalha.
 4. Jogue o lenço usado para cobrir a boca imediatamente na lixeira.
 5. Lave as mãos após tossir ou espirrar
Caso tenha utilizado as mãos para cobrir a boca na hora da tosse ou do espirro, lave-as imediatamente.
 6. Procure usar a máscara
Caso estiver tossindo ou espirrando, use a máscara. Ademais, estimule o uso de máscaras para quem estiver tossindo, na família e/ou no trabalho.