



**VACINA  
DA GRIPE**  
DISPONÍVEL PARA TODOS



## **PROCURE A UNIDADE DE SAÚDE MAIS PERTO DA SUA CASA.**

Mas toda a população deve adotar alguns cuidados no dia a dia que evitam contaminação por vírus:

- ▶ Utilize lenço descartável para higiene nasal
- ▶ Reforce o hábito de lavar as mãos
- ▶ Cubra o nariz e boca ao espirrar ou tossir
- ▶ Evite tocar mucosas de olhos, nariz e boca
- ▶ Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres e copos
- ▶ Mantenha os ambientes bem ventilados
- ▶ Evite contato com pessoas que apresentem sintomas de gripe
- ▶ Evite aglomerações e ambientes fechados
- ▶ Adote hábitos saudáveis de alimentação e hidratação
- ▶ Em caso de sintomas, use máscara
- ▶ Não deixe de se vacinar quando estiver apto



Em tempos de maior circulação de vírus, a vacina contra Influenza é a melhor proteção para evitar casos graves e mortes por gripe.

**GRATUITA**

**RÁPIDA**

**SEGURA**

**JUNTOS SOMOS MAIS  
FORTES NO COMBATE A  
DOENÇAS RESPIRATÓRIAS.**