

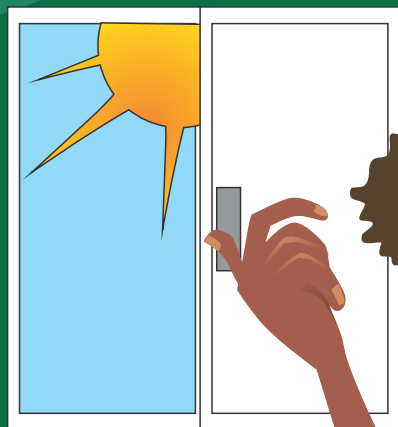
Hábitos saudáveis previnem a gripe e outras doenças



Lave frequentemente as mãos com água e sabão . Na falta de água corrente, higienize as mãos com álcool gel 70°.



Lave as mãos depois de tossir ou espirrar, usar o banheiro, tocar objetos de uso coletivo, como trincos, corrimãos, etc.



Abra as janelas e deixe o ar entrar em casa, no trabalho, na escola, nos ônibus, etc.



*Lave as mãos...
antes de preparar
alimentos, comer,
tocar olhos,
nariz e boca.*

*Quando tossir ou espirrar, cubra a boca
e o nariz com um lenço descartável ou
com o braço. Não compartilhe objetos
de uso pessoal como copos, talheres
e toalhas.*

**Proteja sua Saúde: adote uma rotina preventiva
e em caso de sintomas da gripe procure
atendimento médico.**

**Mais informações:
www.saude.pr.gov.br 0800 643 8484**



SAÚDE PARA TODO
PARANÁ

