

GRRIIPE

PROTEJA-SE



Tem **65 anos**
ou mais?
Vacine-se
gratuitamente no
Centro de Saúde.

De Outubro até ao final do Inverno.

DGS-2/X-1016

GRRIPE

PROTEJA-SE



Este inverno não deixe que a gripe o apanhe desprevenido



VACINE-SE

Para estar protegido é necessário vacinar-se todos os anos.

Informe-se no seu Centro de Saúde.



LAVE AS MÃOS

Muitas vezes, com água e sabão.

Quando se assoar, espirrar ou tossir.



TAPE O NARIZ E A BOCA SEMPRE QUE TOSSIR OU ESPIRRAR

Use um lenço de papel ou o braço.

Nunca as mãos!

Deite os lenços de papel no lixo.

Se tiver febre, tosse e dores de cabeça ou musculares, não corra para as urgências.

Ligue primeiro 808 24 24 24 - Saúde 24



**A GRIPE PODE SER
GRAVE SE TIVER 65
OU MAIS ANOS**

VACINE-SE

A gripe pode ser grave se tiver 65 anos ou mais anos

Entre 80 a 90% das mortes relacionadas com a gripe ocorrem em pessoas com 65 ou mais anos. As pessoas mais idosas têm um maior risco de internamento hospitalar por gripe do que os adultos mais novos e saudáveis. Isto porque o sistema imunológico fica mais fraco com a idade e menos efetivo no combate às infeções, incluindo a gripe.



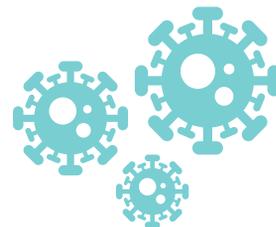
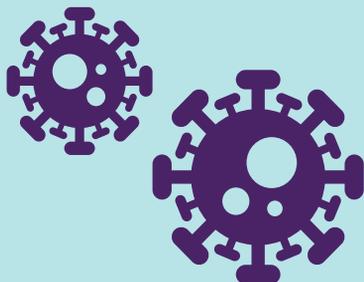
O que é a gripe?

A gripe é uma doença infecciosa transmitida de pessoa a pessoa através de partículas de saliva, expelidas sobretudo através da tosse e dos espirros. A epidemia da gripe ocorre habitualmente no inverno. Qualquer pessoa, em qualquer idade, pode ter gripe.

Quais os sintomas da gripe?

Febre, calafrios, dores musculares e articulares, dores de cabeça e tosse seca.

A gripe manifesta-se por início súbito e pode durar entre poucos dias e duas semanas. A maior parte das pessoas recupera rapidamente mas, por vezes, a gripe pode causar graves complicações, incluindo bronquite e pneumonia, e mesmo morte. A gripe pode também agravar problemas de saúde pré-existentes, como a doença cardíaca ou pulmonar.



Qual a melhor proteção contra a gripe?

A vacinação anual antes da época gripal é a melhor proteção para:

- Reduzir o risco de contrair gripe
- Reduzir o risco de complicações, internamento hospitalar e morte
- Ajudar a prevenir o contágio da família, amigos e outras pessoas

A vacinação contra a gripe é segura?

A vacinação é segura. Os efeitos secundários da vacinação são geralmente leves e incluem vermelhidão e dor no local da injeção. As pessoas sentem dores de cabeça, dores musculares, febre, cansaço ou náusea. Estes sintomas são passageiros, ao contrário da gripe.



A vacinação é segura
www.euro.who.int/en/fluaware