

## CUIDADOS BÁSICOS

### LAVE AS MÃOS



- **Uma das principais** formas de prevenção da gripe A consiste no simples ato de lavar as mãos.
- **Como a contaminação** se dá por meio de secreções, quanto mais higienizada a pessoa estiver, menos chance de contrair o vírus. Uma das maneiras é lavar as mãos com água e sabão.

### PROTEJA-SE AO ESPIRRAR



- **A pessoa com gripe** deve usar a mão para proteger o rosto, sempre que for espirrar. Isso evita que espalhe secreções ao redor, contaminando outras pessoas.
- **A providência** vale para todos os tipos de resfriados e gripes, inclusive a do vírus H1N1.