

# Cuidados Sazonais

# OUTONO

ENQUANTO O INVERNO NÃO CHEGA  
PROTEJA-SE CONTRA A **GRIPE**.


**PROTEJA A SUA SAÚDE!**


 **bluepharma**  
GENÉRICOS


...MAIS  
**SAÚDE**


ESTOU COM GRIPE.  
**E AGORA?**

TRATE  
DE SI

 Não se agasalhe demasiado.

 Fique em casa, em repouso.

 Beba muitos líquidos  
(água, sumos de fruta).

 Utilize soro fisiológico para  
tratar a obstrução nasal.

**GRIPE**

# Cuidados Sazonais

# OUTONO

 **bluepharma**  
GENÉRICOS

ENQUANTO O INVERNO NÃO CHEGA  
PROTEJA-SE CONTRA A **GRIPE**.

**PROTEJA A SUA SAÚDE!**

...MAIS  
**SAÚDE**

**ESTOU COM GRIPE.  
E AGORA?**

**TRATE  
DE SI**



Meça a temperatura ao longo do dia.



Se viver sozinho, especialmente se tiver limitações de mobilidade ou estiver doente, peça a alguém que lhe telefone regularmente para saber como está.

SE TIVER FEBRE,  
PODE TOMAR  
PARACETAMOL  
(MESMO AS  
CRIANÇAS).

**GRIPE**

# Cuidados Sazonais

# OUTONO

 **bluepharma**  
GENÉRICOS

ENQUANTO O INVERNO NÃO CHEGA  
PROTEJA-SE CONTRA A **GRIPE**.

**PROTEJA A SUA SAÚDE!**

...MAIS  
**SAÚDE**

## ESTOU COM GRIPE. E AGORA?

**EVITE  
TRANSMITIR  
A GRIPE**



Reduza o contacto com outras pessoas.



Lave frequentemente as mãos com água e sabão.



Ao espirrar ou tossir proteja a boca com um lenço de papel ou com o antebraço.



Use lenços de papel apenas uma vez e deite-os nos sanitários ou no lixo comum.

**GRIPE**