

Prepare-se para a gripe pandêmica



Cubra o nariz e a boca com um lenço de papel



Tenha um plano para a sua família



Tussa na sua manga



Lave as mãos



Fique em casa quando estiver doente



Faça um estoque de alimentos, água, medicamentos comuns e outros artigos de saúde

A gripe pandêmica é um surto mundial de uma nova cepa do vírus da gripe.

Durante uma pandemia de gripe, milhões de pessoas podem adoecer e até morrer.

Aqui estão algumas coisas que você pode fazer para se preparar para a gripe pandêmica:

- Mantenha-se saudável; alimente-se equilibradamente, faça exercícios todos os dias e descanse bastante.
- Lave as mãos com frequência com água e sabão ou use higienizadores de mãos.
- Mantenha-se afastado de pessoas que estejam doentes.
- Tussa na manga ou cubra a boca e o nariz com um lenço de papel.
- Limpe as superfícies comuns com um desinfetante.
- Fique em casa se estiver doente.
- Tenha um plano para a família toda: combinem para onde ir e a quem contatar caso se separem durante uma emergência.
- Mantenha um estoque de duas semanas de alimentos, água, medicamentos comuns e outros artigos de saúde.
- Faça um estoque de coisas necessárias para tratar os sintomas da gripe.



Conscientize-se, prepare-se.



Para obter mais informações sobre a gripe pandêmica e o que pode fazer para se preparar, visite www.ct.gov/ctfluwatch ou disque 2-1-1