



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE

MINISTÉRIO DA SAÚDE

GABINETE DO MINISTRO

## **Medidas de protecção individual contra a Gripe A H1N1**

**Evite o contacto próximo com pessoas com gripe!** Procure não estar na presença de pessoas com gripe. Se ficar doente, mantenha-se afastado dos outros, pelo menos a 1 metro de distância, para protegê-los de adoecer também.

**Se tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel!** Para impedir que outras pessoas venham a adoecer, é muito importante, quando tossir ou espirrar, que cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ou com o antebraço, mas nunca com a mão! De imediato, deposite no lixo o lenço utilizado.

**Lave as mãos frequentemente com água e sabão!** É fundamental lavar as mãos com frequência, com água e sabão ou com cinza em abundância, durante 20 segundos, pelo menos, em particular depois de tossir ou espirrar. Em alternativa, pode usar toalhetes à base de álcool.

**Evite o contacto das mãos com os olhos, nariz e boca!** Procure não tocar os olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos, porque o contacto destas com superfícies ou objectos contaminados é uma forma frequente de transmissão de doença.

**Limpe frequentemente as superfícies ou objectos mais sujeitos a contacto com as mãos!** É necessário manter limpas, com um produto de limpeza comum, as superfícies sujeitas a contacto manual muito frequente, tais como mesas de trabalho e maçanetas das portas.

**Estas medidas são também muito importante nas crianças!** Na prevenção do contágio nas crianças, é muito importante assegurarmo-nos de que estas medidas também são respeitadas por elas.

**Se adoecer, assegure-se de que terá o apoio de outras pessoas!** É importante saber a quem poderá pedir ajuda, em caso de necessidade.

Maputo, 20 de Agosto de 2009