

## PROTEGENDO-SE CONTRA NOVOS TIPOS DE GRIPE

### (novos vírus influenza)

Quando aparecer um novo vírus de influenza, causando um tipo de gripe desconhecido, existe uma grande possibilidade de ocorrer epidemias simultâneas com enorme número de casos da doença e de mortes já que a população humana não terá nenhuma imunidade contra ele. Com o avanço na urbanização e nos meios de transporte, estima-se que epidemias causadas por um novo vírus influenza terão rápida disseminação e grande impacto em todo o mundo. Portanto, é muito importante que a população esteja preparada, praticando os meios de prevenção adequados.



### -Formas de prevenção -

As formas de prevenção de gripes comuns são também muito eficazes para prevenir-se dos novos tipos de vírus influenza. Procure praticar diariamente os hábitos abaixo para minimizar os riscos de ser acometido por um novo vírus de influenza.

- ★Lavar bem as mãos e fazer gargarejos sempre que voltar da rua
- ★Usar máscaras
- ★Gerenciar bem a sua saúde não deixando de descansar bem e regularmente
- ★Evitar aglomerações de pessoas e evitar de ir a locais onde haja casos da doença

### <Cuidados na hora de tossir ou espirrar>

O contágio da influenza se dá principalmente pelo contato com vírus eliminados pelo espirro e tosse de pessoas doentes (contágio pelo ar).

Se você estiver com sintomas de tosse, febre ou espirro, procure tomar os seguintes cuidados para evitar o contágio do vírus por outras pessoas e prevenir epidemias.

- ★Usar máscaras para que o vírus seja isolado na hora de espirros ou tosses.
- ★Se não estiver usando máscaras, use um lenço para cobrir o nariz e a boca para tossir ou espirrar
- ★Se usar as mãos para cobrir o espirro ou a tosse, não se esqueça de lavá-las bem com sabonete.
- ★Lenços de papel que usou para limpar corizas ou escarros devem ser jogados em sacos plásticos fechados e dispostos em latas de lixo com tampa (é muito importante prevenir a disseminação do vírus pelo ar)

