

# **Prevéngase contra enfermedades de transmisión respiratoria**

13/11/2020

Higienice las manos con agua y jabón antes de las comidas, de tocarse los ojos, la boca y la nariz e después toser, estornudar o usar el baño.

Al toser o estornudar, cubra la nariz y la boca con el pañuelo, de preferencia descartable. Caso no tenga, evite estornudar en las manos. Se recomienda estornudar en el antebrazo, cerca al codo.

Individuos enfermos deben estar en reposo, consumir alimentación balanceada, aumentar la bebida de líquidos y evitar aglomeraciones y ambientes cerrados.


Evite contacto cercano con personas enfermas.

No compara objetos de uso personal, como talleres, platos, vasos o garrafas.


Mantenga los ambientes ventilados.

Esté siempre atento al presentar síntomas respiratorios de mayor gravedad y procure inmediatamente asistencia médica.


# Hábitos saudáveis previnem a gripe e outras doenças




Lave frequentemente as mãos com água e sabão . Na falta de água corrente, higienize as mãos com álcool gel 70°.




Lave as mãos depois de tossir ou espirrar, usar o banheiro, tocar objetos de uso coletivo, como trincos, corrimãos, etc.




Abra as janelas e deixe o ar entrar em casa, no trabalho, na escola, nos ônibus, etc.



*Lave as mãos...  
antes de preparar  
alimentos, comer,  
tocar olhos,  
nariz e boca.*



*Quando tossir ou espirrar, cubra a boca  
e o nariz com um lenço descartável ou  
com o braço. Não compartilhe objetos  
de uso pessoal como copos, talheres  
e toalhas.*



*Proteja sua Saúde: adote uma rotina preventiva  
e em caso de sintomas da gripe procure  
atendimento médico.*

Mais informações:  
[www.saude.pr.gov.br](http://www.saude.pr.gov.br) 0800 643 8484

