

# GRIPE

A MELHOR DEFESA É A PREVENÇÃO



DIGA **NÃO** PARA A GRIPE!

PROTEJA SUA SAÚDE E  
DA SUA FAMÍLIA.

## PREVENIR É ESSENCIAL!



Confira nossas dicas para  
evitar o contágio do vírus:

- Higienizar frequentemente as mãos com água e sabonete;
- Proteger a boca e nariz ao tossir ou espirrar;
- Manter os ambientes bem ventilados;
- Evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca;
- Manter a alimentação balanceada;
- Manter-se hidratado.

