

Como combater a gripe.

Pais: ajudem a parar o contágio!



Tomar a Vacina

Vacine os seus filhos. É a melhor maneira de protegê-los da gripe. Devem receber a vacina contra a gripe sazonal e a vacina contra a gripe H1N1.



Cobrir-se ao Tossir

Ensine seus filhos como cobrir a boca com um lenço ao tossir ou espirrar. Também podem se proteger com o braço, mas nunca com a mão.



Lavar as Mãos

Ensine os seus filhos como lavar as mãos, frequentemente, com água e sabão. Para ter certeza que as mãos ficam limpas, cante "parabéns pra você" duas vezes enquanto lavarem as mãos. Também pode usar um anti-séptico para mãos.



Ficar em Casa se Estiver Doente

Se seus filhos ficarem gripados, não os mande na escola. Eles devem ficar em casa durante pelo menos 24 horas após a febre ter passado. Isto significa que eles não devem ter febre mesmo quando você parar de lhes dar medicamentos para febre.

Como combater a gripe.

Pais: ajudem a parar o contágio!



Tomar a Vacina

Vacine os seus filhos. É a melhor maneira de protegê-los da gripe. Devem receber a vacina contra a gripe sazonal e a vacina contra a gripe H1N1.



Cobrir-se ao Tossir

Ensine seus filhos como cobrir a boca com um lenço ao tossir ou espirrar. Também podem se proteger com o braço, mas nunca com a mão.



Lavar as Mãos

Ensine os seus filhos como lavar as mãos, frequentemente, com água e sabão. Para ter certeza que as mãos ficam limpas, cante "parabéns pra você" duas vezes enquanto lavarem as mãos. Também pode usar um anti-séptico para mãos.



Ficar em Casa se Estiver Doente

Se seus filhos ficarem gripados, não os mande na escola. Eles devem ficar em casa durante pelo menos 24 horas após a febre ter passado. Isto significa que eles não devem ter febre mesmo quando você parar de lhes dar medicamentos para febre.