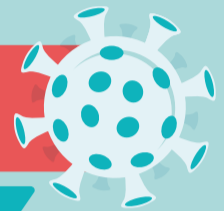


PREVENÇÃO DA GRIPE: SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

7 medidas a implementar nas empresas para combater os efeitos da gripe sazonal

01 Incentivar a **vacinação** contra a gripe, sobretudo entre os trabalhadores que pertencem aos grupos de risco.



Fomentar um **estilo de vida saudável** (alimentação equilibrada e prática de exercício físico), essencial para aumentar a resistência a esta infeção.

02

03 Combater o **tabagismo**, pois está associado a uma incidência duas vezes superior de gripe grave, infeções respiratórias de origem ocupacional e pneumonia¹.

Manter um **ambiente ventilado** e controlar a **qualidade do ar**, para reduzir a transmissão de microrganismos.

04

05 Se não for possível garantir condições ambientais adequadas (de temperatura e humidade), fornecer **Equipamentos de Proteção Individual (EPI)** apropriados.

Assegurar a **limpeza** e a **desinfecção de equipamentos e superfícies**, como balcões, maçanetas, interruptores ou dispositivos eletrónicos partilhados.

06

07 Promover a adoção das **medidas básicas de higiene** (lavagem e desinfecção frequente das mãos, por exemplo) e da **etiqueta respiratória**.



Qual é a etiqueta respiratória?

Cobrir a boca e o nariz, quando espirrar ou tossir.



Após o contacto com secreções, higienizar sempre as mãos.

Utilizar um toalhete de uso único para as secreções.



Evitar tocar na cara antes de desinfetar as mãos.

Tossir ou espirrar sempre para o braço.



Os comportamentos preventivos ajudam a quebrar as cadeias de transmissão de infeções.
Seja um agente de saúde pública!