

# Em tempo de Gripe...

## GRIFE: o que é?

A Gripe é uma doença respiratória, causada pelo vírus *influenza*.

## Em caso de gripe?

**Cuide-se e repouse**

**Beba** muitos líquidos

**Evite** mudanças de temperatura

**Evite** o contacto próximo com outras pessoas para não as contagiar

## Sintomas de gripe

**Febre** (superior a 38º)

**Arrepios**

**Mal-estar súbito**

**Dores musculares**

**Dores de cabeça**

**Tosse**

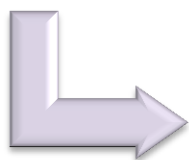
**Náuseas, vómitos**

**Diarreia**

## SE PRECISAR DE CUIDADOS DE SAÚDE

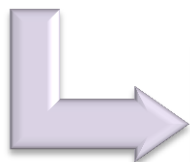


**Ligue** para a Saúde 24  
em caso de dúvida



**CENTRO  
DE SAÚDE**

**Recorra** ao médico de família  
ou à sua Unidade se os sintomas  
se agravarem



**H**ospital

**Evite** recorrer à  
urgência hospitalar  
Faça-o apenas se for  
referenciado pela  
sua unidade!

Elaborado pela ARS Centro