



Evite o contacto com pessoas com gripe.



Lave regularmente as mãos com água e sabão.



Utilize um lenço de papel ao tossir, espirrar ou assoar-se.



Toque o menos possível na boca, nariz e olhos.



Se tiver gripe, mantenha-se em casa e longe de outras pessoas.



Rijksoverheid



SÓ ASSIM CONSEGUIREMOS
CONTROLAR A GRIPE

Para mais informações: telefone para 0800 - 1100 ou consulte o site www.grieppandemie.nl