

Gripe A (H1N1)

As Escolas assumem um papel muito importante na prevenção de uma pandemia de gripe.

Desta forma recomenda-se a toda a comunidade educativa – escola, famílias, etc- que adopte comportamentos que dificultem a transmissão do vírus.

As medidas gerais de higiene, pessoais e do espaço escolar, são acções fundamentais para evitar a propagação da doença.

Higienizar as mãos protege contra a infecção

Higienize as mãos regularmente;
Lave as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir;
Lave as mãos com sabão e água e seque-as cuidadosamente;
Use uma Solução Anti-séptica de Base Alcoólica (SABA) como alternativa, se não tiver acesso imediato a sabão e água.

Cubra a boca, quando tossir ou espirrar

Quando espirrar ou tossir, deve cobrir a boca e o nariz, usando um lenço de papel;
Coloque o lenço de papel imediatamente no lixo;
Se não puder usar um lenço de papel, deve tapar a boca com o antebraço. Evite as mãos;
No fim, lave sempre as mãos.

Deverá consultar periodicamente a página da Direcção-Geral da Saúde (<http://www.dgs.pt/>), da Administração Regional de Saúde do Norte (<http://portal.arsnorte.min-saude.pt>) e da Direcção Regional de Educação