



## GRIFE O QUE FAZER?

Versão: 02  
DEZEMBRO/2016

Versão em vigor  
Revisão em Dez.. 2017

### Se estiver com **GRIFE**, o que fazer?

- Fique em casa, em repouso. Se necessitar de atestado médico (baixa), telefone ao seu Médico de Família. Ele irá resolver essa questão;
- Não se agasalhe demasiado;
- Meça a temperatura ao longo do dia;
- Se estiver desconfortável com a febre, poderá tomar paracetamol;
- Utilize soro fisiológico para a obstrução nasal;
- Não tome antibióticos. Não atuam nas infeções virais, não melhoram os sintomas nem aceleram a cura;
- Beba muitos líquidos: água, chá e sumos de fruta.
- Ao quarto dia se mantiver febre, marque consulte via telefone com o seu Médico de Família.

**Se tiver dúvidas, telefone para a Saúde 24: 808 24 24 24 ou para o seu Médico de Família ou Enfermeiro de Família.**

### Evite transmitir a gripe

- Reduza, na medida do possível, o contacto com outras pessoas;
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão. Caso não seja possível, utilize toalhetes;
- Use lenços de papel de utilização única (deite nos sanitários ou no lixo comum);
- Ao espirrar ou tossir proteja a boca com um lenço de papel ou com o antebraço; não utilize as mãos;
- Se sair de casa, utilize máscara protetora.

**Se tiver dúvidas, telefone para a Saúde 24: 808 24 24 24 ou para o seu Médico de Família ou Enfermeiro de Família.**