

Utilize lenços descartáveis
e jogue-os no lixo após o uso



Cubra sempre o nariz
e a boca ao tossir
ou espirrar



GRIPE/COVID-19

A PREVENÇÃO ESTÁ EM SUAS MÃOS

Lave as mãos
frequentemente
com água e sabão



Evite aglomerações
ou locais pouco
arejados



Evite tocar olhos,
nariz e boca;

Evite contato próximo a
pessoas que apresentem
sinais ou sintomas de gripe ou
covid-19

Não compartilhe
objetos de uso
pessoal;

O QUE É GRIPE ? (INFLUENZA)

A influenza, também conhecida como “gripe”, ocorre durante o ano todo, mas é mais frequente no outono e inverno, quando as temperaturas caem.

A influenza pode aparecer de duas formas: Síndrome Gripal que é mais frequente, ou como Síndrome Respiratória Aguda Grave - SRAG, (um quadro com sinais e sintomas de maior gravidade e que leva à internação).

Sintomas



Febre de início súbito



Tosse



Dor de garganta



Dor de cabeça



Dor muscular ou nas articulações

Caso apresente esses sintomas, procure uma unidade de saúde

SÍNDROME GRIPAL

Além dos sintomas acima crianças com menos de 2 anos de idade também podem apresentar sintomas como tosse, coriza e obstrução nasal.

Os sintomas da gripe costumam melhorar em uma semana.

A febre (temperatura $\geq 37,8^{\circ}\text{C}$) diminui de 2 a 3 dias do início da doença.

A tosse, a fadiga e o mal-estar podem persistir por algumas semanas.

SÍNDROME RESPIRATÓRIA AGUDA GRAVE (SRAG)

Apresenta os mesmos sintomas acima, além de falta de ar e sinais de desconforto respiratório. Ela também pode ser caracterizada pela queda do oxigênio no sangue e da pressão arterial.

QUEM DEVE SE VACINAR PARA GRIPE (INFLUENZA)?

- Idosos, com 60 anos ou mais;
- Crianças a partir de 6 meses até 5 anos, 11 meses e 29 dias de idade;
- Gestantes;
- Mulheres no período até 45 dias após o parto;
- População indígena;
- Trabalhadores da saúde;
- Portadores de doenças crônicas (diabetes, doença cardíaca, pulmonar ou renal, deficiência imunológica, etc.);
- Pessoas com obesidade mórbida e também com doenças provocadas por alterações da hemoglobina, como anemia falciforme;
- Professores.

Saiba mais:

prefeitura.sp.gov.br/covisa

[f](#) [i](#) [t](#) [v](#) [w](#) [saudeprefsp](#)

covisa
COORDENADORIA DE
VIGILÂNCIA EM SAÚDE

SUS



**CIDADE DE
SÃO PAULO**
SAÚDE