

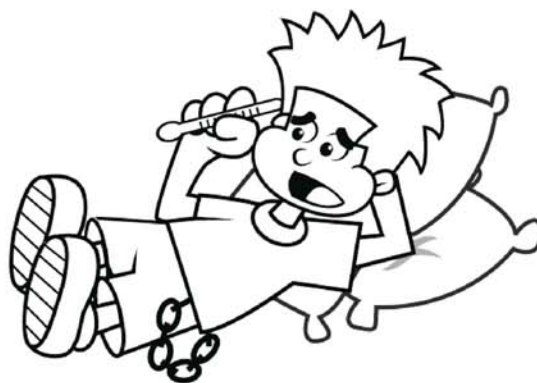
# PREVINA-SE CONTRA A GRIPE

Alimentação balanceada e saudável; ingestão de líquidos, preferencialmente não muito gelados; dormir pelo menos oito horas por dia; e prática regular de exercícios - medidas necessárias para manter-se saudável e com o sistema imunológico ativo, evitando incidências de gripes e uma gama de outras doenças.

Além destas medidas, vale ressaltar:



Sempre lavar as mãos com água e sabão



Evitar aglomerados humanos, principalmente se houver pessoas doentes nestes locais



Em surtos de gripe, utilizar máscaras quando seu uso for indicado pelas autoridades



Vacinar-se anualmente, caso pertença ao grupo de risco (idosos, imunocomprometidos, etc.)

## IMPORTANTE:

Está gripado? Repouso, ingestão abundante de líquidos e uma dieta equilibrada são essenciais. Em casos de febre, faça compressas frias. E lembre-se de que apenas o médico é capaz de indicar um remédio apropriado para esta situação. Não se automedique!