

Estamos ainda no outono e o frio já chegou mais cedo e de forma intensa, o que eleva a possibilidade de ocorrência de doenças respiratórias. A influenza ou gripe é uma infecção viral aguda de elevada transmissibilidade. Sua transmissão ocorre por meio de secreções das vias respiratórias da pessoa contaminada ao falar, tossir ou espirrar; pelo contato pelas mãos ou com superfícies recém-contaminadas por secreções respiratórias, que pode levar o agente infeccioso direto à boca, olhos e nariz.

Alguns cuidados devem ser tomados no ambiente de trabalho e nas nossas residências, para evitar a contaminação com o vírus:

- Lave as mãos e higienize-as com frequência
- Utilize lenço descartável para higiene nasal
- Cubra nariz e boca quando espirrar ou tossir
- Evite o compartilhamento de objetos pessoais, como talheres, copo, garrafa e toalhas de rosto
- Proteja as áreas de mucosa do seu corpo, não toque nos olhos, nariz e boca
- Mantenha uma boa imunidade com hidratação e alimentação de qualidade
- Evite contato com pessoas que estejam com sintomas da gripe (febre alta, dores musculares, dor de cabeça e de garganta)
- Mantenha o local em que se encontra bem arejado
- Evite aglomerações e ambientes fechados
- Caso faça parte do grupo contemplado para receber a vacina contra influenza, procure o posto de saúde de sua referência e vacine-se!

Para mais informações sobre a influenza e quem faz parte do público-alvo para receber a vacina contra a doença, acesse o site do [Ministério da Saúde](#).

Diretoria de Atenção à Saúde e Acessibilidade (Dasa)

Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários e Estudantis (Proace)