



Nova estirpe de Vírus da Gripe

As pessoas que venham de áreas afectadas* ou que tenham tido contacto próximo com pessoa doente e que apresentem sintomas de gripe (febre, dores de cabeça, dores musculares, dores de garganta, tosse, nariz a pingar, diarreia ou vómitos) devem **evitar qualquer contacto com outras pessoas e ligar para a Linha Saúde 24, através do número 808 24 24 24**. Para protecção de todos, devem seguir as instruções que lhes forem dadas.

Se apresentar sintomas:

1. Cobrir o nariz e a boca com um lenço de papel, sempre que tossir ou espirrar, depositando-o em seguida no lixo.
2. Lavar frequentemente as mãos com água e sabão.

*Ver actualização em: www.dgs.pt



New Influenza virus

People coming from affected areas* or having been in close contact with a sick person and showing flu symptoms (fever, headache, muscle pain, sore throat, cough, runny nose, diarrhoea, vomiting) are requested to **avoid contact with other people and dial 808 24 24 24** (Call Centre "Saúde 24"). For protection of all, follow their recommendations.

In case you develop symptoms:

1. Cover your nose and mouth, using a tissue, when coughing or sneezing. Dispose of dirty tissues promptly and carefully.
2. Wash hands frequently with soap and water.

*See update in: www.dgs.pt



Le nouveau Virus de la Grippe

Les personnes en provenance d'une région affectée* ou qui ont eu un contact prochain avec une personne malade et qui présentent des symptômes de la grippe (fièvre, mal de tête, douleurs musculaires, mal à la gorge, toux, écoulement nasal, diarrhée et vomissement) sont priés **d'éviter tout contact avec d'autres personnes et appeler le numéro 808 24 24 24** (Ligne "Saúde 24"). Pour la protection de tous, suivre les instructions données.

Si vous présentez des symptômes:

1. Couvrez votre nez et votre bouche, avec un mouchoir de papier, lorsque vous toussiez ou éternuez, et, ensuite, jetez-le dans la poubelle.
2. Lavez vos mains souvent avec de l'eau et du savon.

* consulter: www.dgs.pt



Nuevo Virus de la Grippe

Personas procedentes de zonas afectadas* o que hayan tenido contacto próximo com alguna persona enferma y que presentan síntomas de gripe (fiebre, dolores de cabeza, dolores musculares, dolores de garganta, tós, secreción nasal, diarrea ou vomitos) devem **protegerse del contacto com otras personas y contactar telefonicamente para la línea "Saúde 24", a través del número 808 24 24 24**. Para la protección de todos, seguir las instrucciones que les sean dadas.

Si tiene síntomas:

1. Cúbrase nariz y boca con un pañuelo desechable, al toser o estornudar, y ponga en un recipiente de basura.
2. Lavar las manos frecuentemente, com água y jabón.

*Ver actualización en: www.dgs.pt