

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



Cubra sempre o nariz  
e a boca ao tossir  
ou espirrar



# INFLUENZA

## 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 influenza

Não compartilhe  
objetos de uso  
pessoal;



PREFEITURA DE  
**SÃO PAULO**  
SAÚDE

# O QUE É 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?

- Idosos, com 60 anos ou mais;
- Crianças a partir de 6 meses a menores de cinco anos de idade;
- Gestantes;
- Mulheres no período até 45 dias após o parto;
- População indígena;
- 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/saude](http://prefeitura.sp.gov.br/saude)  
f i t v saudeprefsp



**PREFEITURA DE SÃO PAULO**  
SAÚDE