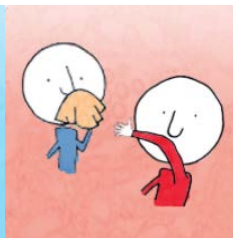


# LUTA A GRIP

Vacine-se



Cubra a boca ao tossir



Lave as mãos



Fique em casa se  
estiver doente



## A gripe está de volta!

Em Boston, a gripe (influenza) temporada geralmente vai de outubro a março. Gripe é causada por um vírus que infecta as do nariz, garganta e pulmões, e pode ser transmitido de pessoa para pessoa. Qualquer um pode ficar doente com gripe, mas a doença é muitas vezes pior em crianças pequenas, idosos, mulheres grávidas e pessoas com outros problemas médicos. Você está pronto para a temporada de gripe? Fale com o seu prestador de cuidados de saúde para obter a sua família vacinados!

## Temporada de gripe 2018-2019 em Boston - Revisão:



- 3,852 casos reportados (*comparados a 4,138 em 2017-2018*)
- 588 casos de hospitalização (*comparados a 772 em 2017-2018*)
- 9 mortes (*comparadas a 19 em 2017-2018*)
- No auge da temporada, o motivo de 2.82% dos atendimentos de emergência foram doenças relacionadas à gripe (febre com tosse ou dor de garganta)

## Faça com que Boston tenha saúde durante esta tempora de gripe!

### Compartilhe estas sugestões para ajudar a prevenir a disseminação da gripe:



E tome a **VACINA CONTRA GRIP**

Para obter mais informações sobre a gripe, visite [BPHC.ORG/FLU](http://BPHC.ORG/FLU)

- **Toda pessoa com 6 meses de idade ou mais velha** deve tomar a vacina contra gripe todo ano. Quando mais pessoas se vacinar contra a gripe, menos a gripe pode se espalhar através da comunidade.
- **Cubra o nariz e boca** com um lenço de papel toda vez que tossir ou espirrar. Se não tiver um lenço de papel, espirre ou tussa na parte de cima do braço.
- **Lave as mãos** frequentemente com sabão e água, ou limpe-as com um antisséptico para mãos à base de álcool.
- **Limpe as superfícies** em sua casa regularmente com produtos de limpeza.
- **Evite contato direto** com pessoas doentes, quando possível.
- **Fique em casa quando estiver doente.** Uma pessoa com gripe deve ficar em casa durante 24 horas depois que a febre passar sem ter tomado remédio para baixar a febre. Para a maioria das pessoas isso leva no mínimo 4 dias. Se possível, evite contato próximo com pessoas que estejam doentes.

Para obter mais informações,  
acesse [www.bphc.org/flu](http://www.bphc.org/flu)



**Boston Public Health Commission**  
Infectious Disease Bureau  
1010 Massachusetts Avenue,  
Boston, MA 021178  
(617) 534-5611 ou  
[www.bphc.org/IDB](http://www.bphc.org/IDB)