

MEDIDAS DE HIGIENE PARA SE EVITAR O VÍRUS H1N1 (GRIPE A):

GERAL:

- Lavar as mãos com frequência e sempre que tossir ou espirrar;
- Utilizar lenço descartável para higiene nasal (assoar o nariz ou espirrar);
- Cobrir nariz e boca quando espirrar ou tossir;
- Evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca;
- Se surgirem sintomas de gripe (principalmente febre, tosse, dor de cabeça e no corpo), procure o médico mais próximo e não tome medicamento por conta própria.

NO PORTO ALVORADA:

- Não divida sua garrafinha de água com outros colegas (nem no canudinho)
- Não morder lanche ou salgado do colega
- Nos bebedouros utilize caneca ou copo descartável ou garrafinha
- Jamais tome água no bebedouro encostando a boca no mesmo ou utilizando a mão para beber água

Direção e Coordenação

Colégio Porto Alvorada