

INFORMAÇÃO AOS ALUNOS

Assunto: Plano de Contingência da Gripe A

Com a aproximação do frio torna-se importante que todos participemos de forma responsável e cívica na prevenção da transmissão do vírus da Gripe.

Assim, relembramos algumas medidas que podem ajudar na prevenção da transmissão:

- Se tiveres sintomas de gripe, fica em casa e contacta a Linha Saúde 24, pelo número 808 24 24 24;
- Ao tossires e espirrares, cobre a boca e o nariz com um lenço de papel ou com o antebraço, mas nunca com as mãos. De imediato, deposita o lenço no lixo;
- Lava as mãos, frequentemente, com água e sabão;
- Evita o contacto das mãos com os olhos, nariz e boca;
- Preocupa-te que a sala fique a arejar durante os intervalos;
- Evita trocar materiais escolares (canetas, lápis, etc.);
- Faz uma alimentação equilibrada;
- Nas épocas de maior frio, agasalha-te com várias camadas de roupa.

Obrigada pela tua colaboração!

A Direcção da Escola.