

Proteja-se contra a gripe e a COVID-19!

Quem

está mais em risco devido à gripe e à COVID-19?

- Idosos
- Crianças pequenas
- Pessoas com problemas de saúde crónicos
- Mulheres grávidas

Como posso proteger-me da gripe e da COVID-19?



Vaccine-se

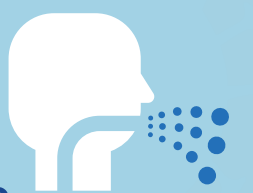
A vacinação é a forma mais eficaz de prevenir a gripe e a COVID-19

A gripe (influenza) e a COVID-19 podem causar complicações graves, mas podem ser prevenidas com vacinas.

Quer saber mais?
Eis alguns factos essenciais.



Como é que a gripe e a COVID-19 se propagam?



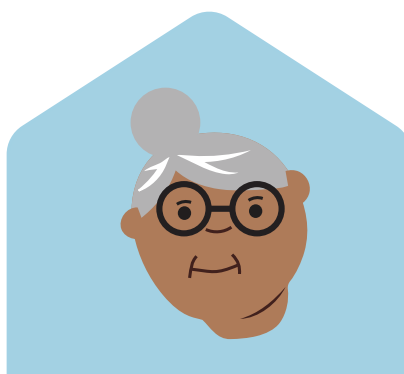
- Ambos os vírus se propagam facilmente **de pessoa para pessoa** através do ar - em gotículas provenientes da tosse ou da respiração.
- Também se propagam através dos tecidos e das superfícies em que as pessoas tocam.



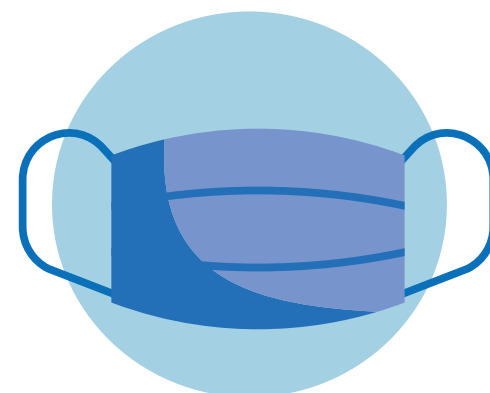
Cubra a boca e o nariz quando espirrar



Lave as mãos regularmente



Fique em casa, se estiver doente



Use uma máscara, se tiver sintomas

Não espere! Consulte o seu médico para obter conselhos sobre a vacinação.



A vacinação pode prevenir a gripe e a COVID-19 e as suas complicações

Digitalize o código QR para saber mais no Portal Europeu de Informação sobre Vacinação



vaccination-info.europa.eu/en



PORTAL EUROPEU DE
INFORMAÇÃO SOBRE VACINAÇÃO
Uma iniciativa da União Europeia