



PORTUGUÊS



Nova estirpe de Vírus da Gripe

Os viajantes que regressem de áreas afectadas* ou que tenham tido contacto próximo com qualquer pessoa infectada e que apresentem sintomas de gripe (febre, dores de cabeça, dores musculares, dores de garganta, tosse, nariz a pingar, diarreia ou vómitos) devem **permanecer em casa, ligar** para a Linha Saúde 24, através do número **808 24 24 24**, e seguir as instruções que lhes forem dadas.

*Ver actualização em: www.dgs.pt

ENGLISH



New Influenza virus

Travellers coming from affected areas* or having been in close contact with an infected person and showing flu symptoms (fever, headache, muscle pain, sore throat, cough, runny nose, diarrhoea, vomiting) are requested to **stay at home, dial 808 24 24 24** (Call Centre "Saúde 24") and follow their recommendations.

*See update in: www.dgs.pt

FRANÇAIS



Le nouveau virus de la Grippe

Les voyageurs en provenance d'une région affectée* ou qui ont eu un contact prochain avec une personne infectée et qui présentent des symptômes de la grippe (fièvre, mal de tête, douleurs musculaires, mal à la gorge, toux, écoulement nasal, diarrhée et vomissement) sont priés de **rester à la maison, contacter le numéro 808 24 24 24** (Ligne « Saúde 24 »), et suivre les instructions données.

* consulter: www.dgs.pt

ESPAÑOL



Nuevo virus de la Gripe

Los viajeros que regresan de zonas afectadas o que hayan tenido contacto próximo con alguna persona infectada y que presentan síntomas de gripe (fiebre, dolores de cabeza, dolores musculares, dolores de garganta, tós, secreción nasal, diarrea ou vómitos) devem permanecer en casa, y contactar telefonicamente para la **línea "saúde 24"**, a través del número 808 24 24 24 y seguir las instrucciones que les sean dadas.

*Ver actualización en: www.dgs.pt



PORTUGUÊS



Nova estirpe de Vírus da Gripe

Se apresentar sintomas, deve seguir as habituais regras de higiene das mãos e:

- Evitar, tanto quanto possível, qualquer contacto com outras pessoas.
- Cobrir o nariz e a boca, sempre que tossir ou espirrar, com um lenço de papel, depositando-o em seguida no lixo.
- Se não tiver lenços de papel, deve proteger-se com a parte de dentro do cotovelo, e nunca com as mãos.
- Cumprir as regras básicas de higiene, lavando as mãos, frequentemente, com água e sabão, para impedir que o vírus se espalhe das mãos para a cara, ou para outras pessoas
- Limpar, frequentemente, as superfícies duras (por ex. maçanetas das portas) com um produto normal de limpeza.
- Certificar-se de que as crianças também seguem estes conselhos.

ENGLISH



New Influenza virus

Should you develop symptoms you should follow standard respiratory and hand hygiene and ensure that:

- You avoid contact with other people as much as possible
- You cover your nose and mouth when coughing or sneezing, using a tissue when possible. Dispose of dirty tissues promptly and carefully
- If you don't have tissue use the internal side of your elbow, not your hands
- Maintain good basic hygiene, for example washing hands frequently with soap and water to reduce the spread of the virus from your hands to face or to other people
- Clean hard surfaces (eg. door handles) frequently using a normal cleaning product
- Make sure your children follow this advice

FRANÇAIS



Le nouveau virus de la Grippe

Si vous présentez des symptômes, veuillez bien suivre les règles habituelles d'hygiène des mains et:

- Évitez, dès que possible, tout contact avec d'autres personnes.
- Couvrez votre nez et votre bouche, lorsque vous toussiez ou éternuez, avec un mouchoir de papier et, ensuite, jetez-le dans la poubelle.
- Si vous n'avez pas de mouchoirs, protégez-vous avec la partie intérieure du coude, mais jamais, avec les mains.
- Suivez les règles basiques d'hygiène, en lavant vos mains, souvent, avec de l'eau et du savon, à fin d'éviter que le virus se répand vers votre face, ou vers d'autres personnes.
- Nettoyez souvent les surfaces dures (par ex. les poignées des portes) avec un produit habituel de nettoyage.
- Assurez-vous que les enfants suivent aussi ces conseils.

ESPAÑOL



Nuevo virus de la Gripe

Si tiene síntomas, debe seguir las medidas habituales de higiene de las manos:

- Protegerse del contacto con otras personas siempre que sea posible
- Cúbrase nariz y boca, al toser o estornudar, con un pañuelo desechable y tirelo en una bolsa de plástico.
- Si no tiene pañuelo estornude sobre el ángulo interno del codo, nunca las manos.
- Practique buenos hábitos de higiene, lavando las manos frecuentemente, con agua y jabón, para impedir que el virus se extienda, de las manos para la cara, o para otras personas.
- Limpiar frecuentemente las superficies duras (por ej. Manillas de las puertas), frecuentemente usando un producto normal de limpieza.
- Compruebe que sus hijos sigan estos consejos

