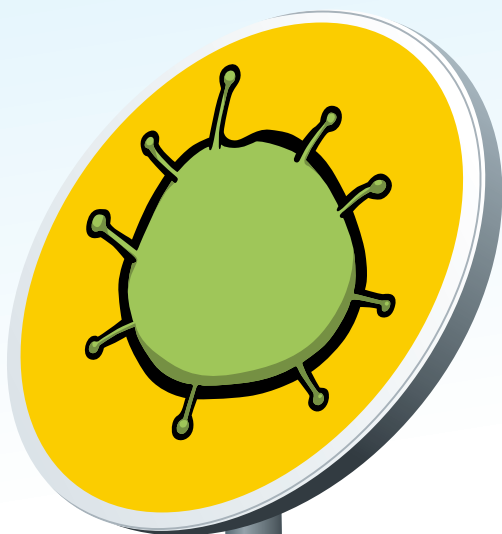


# GRIPE A

## PLANO DE CONTINGÊNCIA INFORMAÇÕES ÚTEIS



**STCP**  
inspirada em si



# VIAJE TRANQUILO. ESTAMOS PREPARADOS.

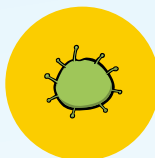
Para assegurar o transporte num ambiente saudável, a STCP está já a executar as medidas do plano de contingência adequadas à actual fase de evolução da Gripe A, em estreita colaboração com a Direcção Geral de Saúde.

A STCP dispõe de uma estrutura que diariamente garante o rigoroso cumprimento de normas de saúde e higiene em todos os veículos e instalações.

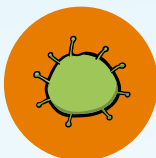
**Conosco pode viajar tranquilo. Sempre.**

## GRAUS DE ALERTA

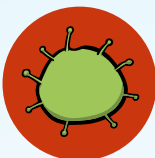
Para mantê-lo informado em relação à Gripe A, vamos comunicar consigo usando a seguinte sinalização:



BAIXO



MÉDIO



ALTO

## MEDIDAS DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL

- ✓ Dentro dos autocarros, sempre que tossir ou espirrar, tape a boca com um lenço de papel ou com o antebraço, mas nunca com a mão. Posteriormente, deite no caixote do lixo os lenços de papel usados.
- ✓ Lave frequentemente as mãos com água e sabão.
- ✓ Se não tiver as mãos lavadas, evite mexer nos olhos, nariz e boca.

### SE TIVER SINTOMAS DE GRIPE:

- ✓ Ligue para a Linha SAÚDE 24: 808 24 24 24.
- ✓ Guarde uma distância de, pelo menos um metro, quando falar com outras pessoas.
- ✓ Evite cumprimentar com abraços, beijos ou apertos de mão.

## COMO SE DISTINGUE, GENERICAMENTE, A GRIPE A DE UMA GRIPE NORMAL

Sintomas	Gripe comum	GRIPE A
Febre	Não chega a 39°	Subida rápida a 39°
Dor de cabeça	Menos intensa	Intensa
Calafrios	Esporádicos	Frequentes
Cansaço	Moderado	Extremo
Dor de garganta	Pronunciada	Leve
Tosse	Menos intensa	Seca e contínua
Muco	Forte congestionamento nasal	Pouco comum
Dores musculares	Moderadas	Intensas
Ardor nos olhos	Leve	Intenso

## COMO LAVAR BEM AS MÃOS



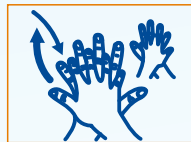
1. Molhe as mãos com água



2. Aplique sabão para cobrir todas as superfícies das mãos



3. Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



4. Palma da mão direita no dorso da esquerda, com os dedos entrelaçados



5. Palma com palma com os dedos entrelaçados



6. Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



7. Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa.



8. Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos de uma mão na outra



9. Enxagúe as mãos com água



10. Seque as mãos com um toalhete descartável



11. Utilize o toalhete para fechar a torneira



12. Agora as mãos estão limpas e seguras

Se tiver sintomas de Gripe A:  
Linha Saúde 24 – 808 24 24 24



**STCP**  
inspirada em si



Linha Azul  
808 200 166  
[www.stcp.pt](http://www.stcp.pt)  
[linhaazul@stcp.pt](mailto:linhaazul@stcp.pt)