

Comissão da Qualidade e Segurança

Sr. Cidadão Não se Vacinou? Ainda vai a tempo!



Sabia que...

- A gripe é a doença mais frequente do adulto e pode ser prevenida pela vacinação.
- Os vírus da gripe estão em constante alteração e a imunidade provocada pela vacina não é duradoura, pelo que as pessoas se devem vacinar anualmente.
- **Outras medidas de prevenção** das infeções respiratórias além vacinação, são: **a higiene das mãos, a etiqueta respiratória** (tossir ou espirrar para um lenço descartável ou para o antebraço) e **o distanciamento social**, no caso de apresentar sintomas gripais.
- **A vacina pode ser administrada durante todo o outono e inverno.**
- A maior atividade gripal acontece entre os meses de **dezembro e fevereiro.**

Vaccine-se!
Proteja-se!

A **vacinação é gratuita** para as pessoas:

- Com idade igual ou superior a 65 anos;
- Residentes ou internadas em instituições;
- De grupos de maior risco clínico, independentemente da idade:
 - ✓ Diabetes Mellitus
 - ✓ Terapêutica de substituição renal crónica (diálise)
 - ✓ Trissomia 21
 - ✓ A aguardar transplante de células precursoras hematopoiéticas ou de órgãos sólidos
 - ✓ Submetidas a transplante de células precursoras hematopoiéticas ou de órgãos sólidos
 - ✓ Profissionais do Serviço Nacional de Saúde (SNS) e Bombeiros com atividade



Janeiro 2020

Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro - Rovisco Pais
Quinta da Fonte Quente, Ináncios | 3060-673 TOCHA, PORTUGAL

Tel (+351) 231 440 900 | Email secretariado@roviscopais.min-saude.pt www.roviscopais.min-saude.pt