

Fique em dia com as vacinas contra a COVID-19

As vacinas da COVID-19 são seguras e eficazes. Elas são recomendadas para adultos e crianças a partir dos 6 meses. A vacinação ainda é a melhor forma de proteger seus entes queridos e a si mesmo e não ficar doente.

Não se esqueça da gripe!

Adultos e crianças a partir dos 6 meses de idade devem tomar a vacina anual contra a gripe. A gripe ainda é uma questão séria, principalmente para idosos, crianças pequenas, gestantes e pessoas com problemas clínicos.

Não se esqueça: é possível contrair COVID-19 e gripe ao mesmo tempo. Mas a boa notícia é que você pode se vacinar contra a gripe e a COVID-19, ao mesmo tempo.



Boston Public Health Commission
Infectious Disease Bureau
1010 Massachusetts Avenue
Boston, MA 02118
www.boston.gov/bphc
617-534-5611

Boston Public Health Commission

Cuide da saúde na temporada de FESTAS



Conheça os recursos à sua disposição!



Saiba onde encontrar vacinas contra a COVID-19!



Saiba onde encontrar tratamento contra a COVID-19!



Saiba onde encontrar testes para a COVID-19!



Saiba onde encontrar vacinas contra a gripe!



Faça um teste!

Faça um teste para a COVID-19 e/ou gripe, principalmente se você estiver doente.

Tenha em casa um kit de teste rápido da COVID-19. Utilize-o sempre que você tiver encontrado alguém com COVID-19 ou antes de atividades com idosos ou pessoas que podem ter complicações mais graves se contraírem a doença.



Cuide de si mesmo

Caso você teste positivo para a COVID-19 ou a gripe e possa ter complicações mais graves se contrair essas doenças, fale com o seu médico e inicie o tratamento imediatamente.



Se estiver doente, fique em casa

Fale com o seu médico sobre testes para a COVID-19 e/ou gripe. Se estiver doente, use máscara quando encontrar outras pessoas.

Não se esqueça do básico!

Cubra o seu nariz e boca

Quanto tossir ou espirrar, cubra o seu nariz e boca com o cotovelo ou um lenço. Isso ajuda a proteger você contra resfriados, gripe e COVID-19, já que limita a disseminação de gotículas respiratórias. Utilize uma máscara em lugares fechados onde há aglomerações de pessoas, principalmente se você estiver doente.



Lave as suas mãos

Lave as suas mãos frequentemente com água e sabão, por pelo menos 20 segundos, principalmente depois de tossir, espirrar ou usar o banheiro e antes de comer. Isso ajuda a evitar a disseminação de germes que podem causar resfriados, gripe, COVID-19 e outras doenças.



Aumente a ventilação

Doenças respiratórias, como resfriados, gripe e COVID-19, se espalham mais facilmente em lugares fechados onde há aglomerações de pessoas. Isso ocorre com mais frequência no inverno, quando portas e janelas ficam fechadas. Se for seguro, abra portas e janelas ou use purificadores de ar para reduzir o risco de doenças.