Aparece habitualmente no Outono e Inverno, **transmitindo-se com muita facilidade** de pessoa para pessoa.

A gripe é uma **doença provocada por um vírus.**

# Contagio

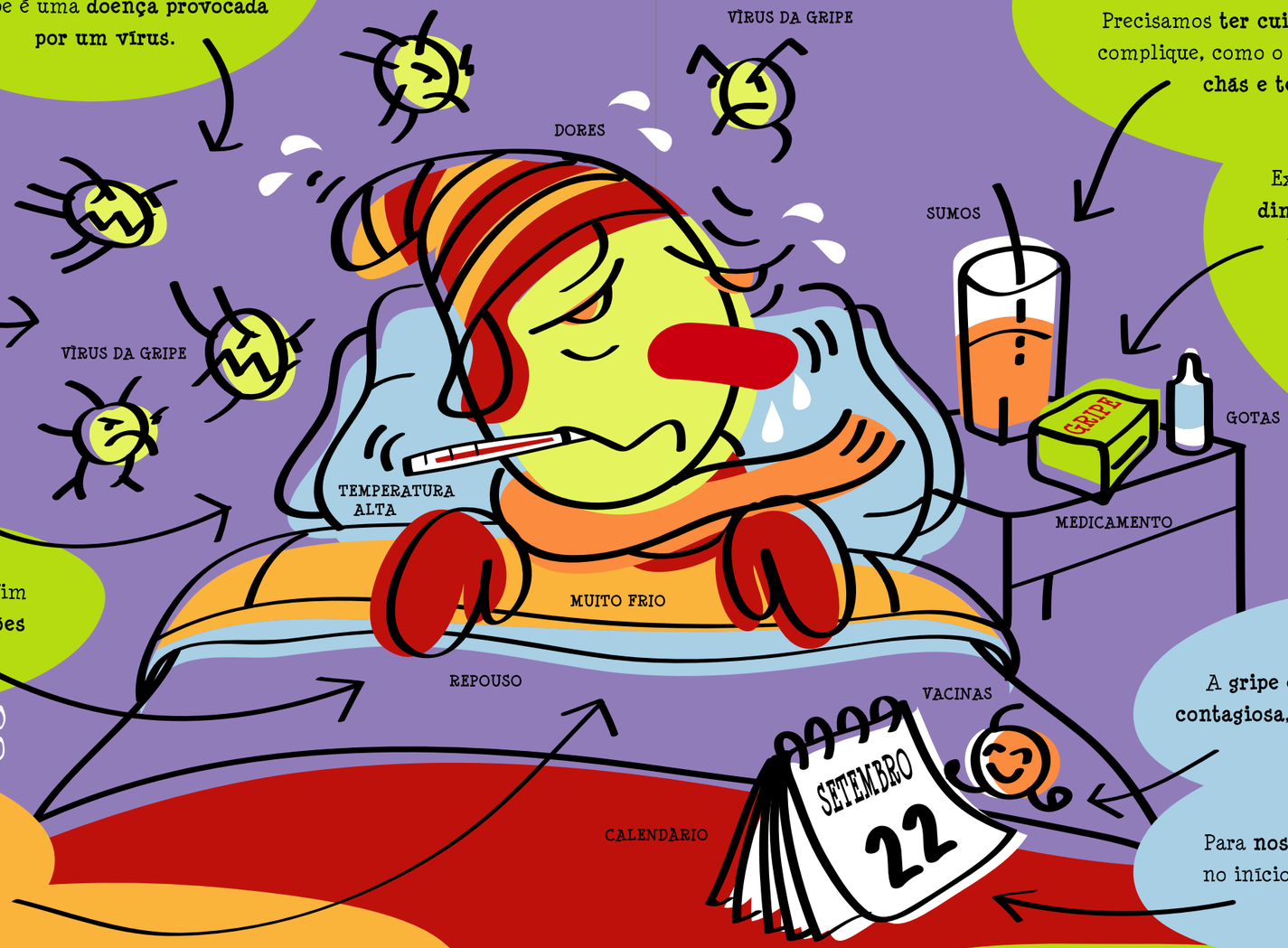
Se apanhamos o vírus da gripe sentimos **febre, dores de cabeça, tosse seca, cansaço e dores no corpo.**

É normal que a **infecção da gripe** se cure ao fim de 5 dias, mas podem surgir **mais complicações se não a tratarmos bem.**

# Cuidados

Não confundas a gripe com uma constipação simples, porque **a infecção da gripe pode ser muito perigosa** pelas complicações que que pode ter.

**É necessário tratar bem** a infecção porque **pode evoluir para complicações** como fraqueza geral do corpo, pneumonia e problemas respiratórios graves que podem pôr a vida em risco.



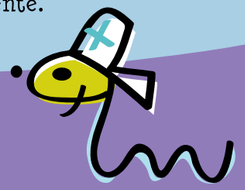

Precisamos **ter cuidados** para não deixar que a gripe se complique, como o **repouso, beber muita água, sumos, chás e ter uma boa alimentação.**

Existem **medicamentos para baixar a febre e diminuir as dores** que podem ser receitados pelo médico ou aconselhados pelo farmacêutico.

Só em casos mais graves é que tomamos **antibióticos** e só **devemos tomar se o médico receitar.**

# Evitar

A **gripe** é uma doença que aparece de repente e é **muito contagiosa,** e para a **evitar só se nos vacinarmos** contra ela.

Para **nos protegermos da gripe deve-se tomar a vacina** no início do Outono, antes do inverno, que é a altura em que é mais frequente.

Se precisas saber mais sobre a gripe e as vacinas, **procura um Farmacêutico ou um Médico.**