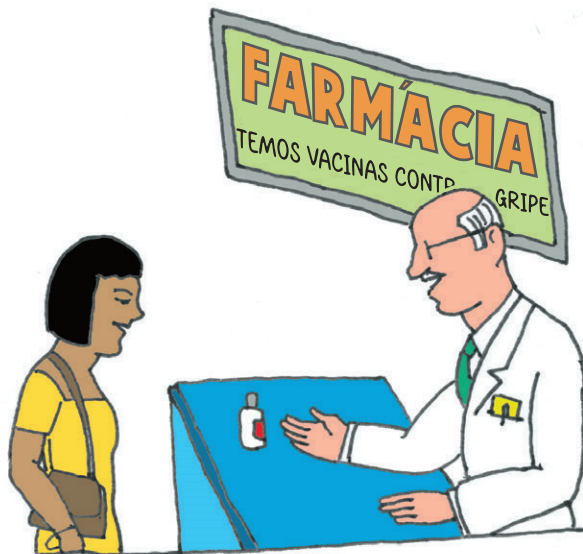


# DIABETES E A GRIPE

## O que é a gripe?

A gripe é uma doença causada por um vírus ou germe que infeta o nariz, a garganta e os pulmões. Pode propagar-se facilmente de pessoa para pessoa.

Para a maioria das pessoas, a gripe é uma doença ligeira que dura apenas alguns dias. Mas, para as pessoas com diabetes, a gripe pode, por vezes, causar problemas de saúde graves.



## Quem precisa de uma vacina contra a gripe?

Todas as pessoas com idade igual ou superior a 6 meses devem ser vacinadas contra a gripe, todos os anos.

## As vacinas contra a gripe causam efeitos secundários (problemas)?

A maioria das pessoas não tem efeitos secundários das vacinas contra a gripe. O problema mais comum é um braço dorido ou com comichão durante um dia ou mais no local onde a injeção foi administrada. Para as pessoas que não gostam ou não podem tomar injeções, também está disponível um spray nasal.

**Lembre-se:** Quando se toma uma vacina contra a gripe, não se protege apenas a si próprio - protege também todos os que o rodeiam. Para mais informações, contacte o seu consultório médico ou clínica de saúde.



## Os sinais ou sintomas da gripe incluem:

- Dores de cabeça
- Febre ou calafrios
- Cansaço
- Tosse
- Dor de garganta
- Dores musculares
- Corrimento nasal ou nariz entupido



## O que devo fazer?

A melhor forma de se proteger a si próprio - e aos outros - da gripe é:

- Se possível, tome a vacina da gripe antes da época da gripe (outubro a maio)
- Tome a sua vacina assim que estiver disponível na sua área
- Tome a vacina da gripe de alta dose se tiver mais de 65 anos