

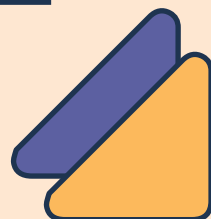
## VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE • 2026 •

A vacinação é essencial para os seguintes grupos: **gestantes, idosos acima de 60 anos e crianças de seis meses a menores de seis anos de idade.**

Todas as pessoas com **seis meses de idade ou mais**, que ainda não se vacinaram neste ano, devem se vacinar!



Veja os locais em:  
[saude.prefeitura.rio/vacinacao/gripe](http://saude.prefeitura.rio/vacinacao/gripe)



# SARAMPO

## O QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA SE PROTEGER

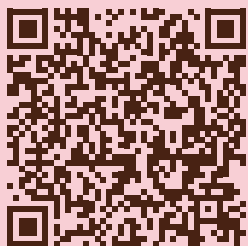
---

### VACINAÇÃO

**1ª dose:** crianças de 12 meses de idade

**2ª dose:** crianças de 15 meses de idade

Se você tem **até 59 anos** e não sabe se recebeu a tríplice viral ou não tem comprovante, **vacine-se!**



Converse com a sua equipe de saúde para saber mais. Veja as informações de contato aqui: **[prefeitura.rio/ondeseratendido](http://prefeitura.rio/ondeseratendido)**

---

Juntou água, não limpou:

# MOSQUITO PROCRIOU!

Sua casa pode ser a moradia perfeita para o *Aedes aegypti*. **Fique de olho em:**

- Recipientes de degelo de geladeiras
- Bebedouros
- Lixeiras
- Vasos sanitários pouco usados
- Pingadeiras de muros

**Qualquer lugar que acumule água  
pode ser foco.**

**FAÇA A SUA PARTE:**

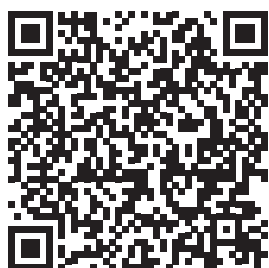
**limpe toda semana ou elimine os objetos!**

# EI, CARIOCA!

## JÁ PAROU PRA SE CUIDAR HOJE?

Na sua unidade, tem atividades  
**SÓ PRA VOCÊ!**

- Consultas
- Exames
- Métodos contraceptivos
- Prevenção contra ISTs (Infecções Sexualmente Transmissíveis)



Converse com a sua equipe de saúde para saber mais.

Veja as informações de contato em:

**[prefeitura.rio/ondeseratendido](http://prefeitura.rio/ondeseratendido)**



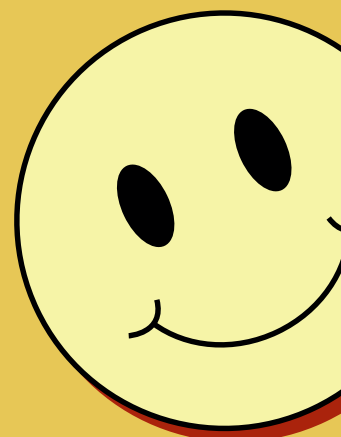


# E PRA FAZER EM GALERA

- Atividades físicas
- Rodas de conversa mediadas
- Planejamento sexual e reprodutivo
- Horta comunitária



Veja a unidade mais próxima em:  
**[prefeitura.rio/ondeseratendido](http://prefeitura.rio/ondeseratendido)**



# ABRIL CHEGOU E A SAFRA ESTÁ SERVIDA

**FRUTAS:** abacate, banana nanica, caqui, laranja natal, limão taiti, maçã, maracujá, melancia e pinha

**LEGUMES E VERDURAS:** abóbora, aipim, cenoura, chuchu, espinafre, pimentão e repolho