

# GRIPE

Para evitar contrair o vírus da gripe esteja informado.

## Como se pode prevenir a gripe?

- Lavar bem e frequentemente as mãos, com água e sabão;
- Evitar o contacto próximo com pessoas com gripe;
- Evitar ambientes fechados e pouco arejados;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos;
- Limpar frequentemente objetos e superfícies que possam estar contaminados (maçanetas de portas, corrimãos, telefones e computadores, por exemplo);
- Dormir bem, praticar atividade física, reduzir o stress, beber muitos líquidos e ter uma alimentação equilibrada;
- Vacinação - A gripe pode ser evitada através da vacinação anual. A vacinação deve ser feita, preferencialmente até ao final do ano, podendo, no entanto, decorrer durante todo o outono e inverno.

## Etiqueta respiratória

- Sempre que tossir ou espirrar tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o antebraço;
- Deite os lenços de papel usados num saco de plástico e feche antes de colocar no lixo;
- Se tossir ou espirrar sobre uma superfície (mesa de trabalho; mesa de refeição), mesmo tendo coberto a boca e o nariz, passe um toalhete com álcool sobre essa superfície;
- Lave as mãos depois de tossir ou espirrar.

## Se estiver com gripe, o que deve fazer? Cuidar-se:

- Ficar em casa, em repouso;
- Evitar mudanças de temperatura. Não se agasalhar demasiado;
- Medir a temperatura ao longo do dia.

## Se tiver febre:

- Tomar banhos de água tépida (promove o arrefecimento);
- Se necessário, tomar medicação (paracetamol) para aliviar os sintomas da gripe como a febre e as dores; não usar ácido acetilsalicílico, nem antibióticos.

## Se estiver grávida ou a amamentar:

- Não tomar medicamentos sem falar com o médico assistente.

## Outros cuidados:

- Não tomar antibióticos sem indicação médica; estes não atuam nas infeções virais, não melhoram os sintomas nem aceleram a cura;
- Utilizar soro fisiológico para lavagem nasal;
- Usar lenços de papel de utilização única (deitar nos sanitários ou no lixo comum);
- Ao espirrar ou tossir proteger a boca com um lenço de papel descartável ou com o antebraço; não utilizar as mãos. De imediato colocar o lenço no lixo e seguidamente lavar as mãos;
- Beber muitos líquidos: água e sumos de fruta;
- Se viver sozinho, especialmente se for idoso ou doente crónico, deve pedir a alguém que lhe telefone regularmente para saber o seu estado de saúde.