



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DA SAÚDE
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE, IP-RAM

CIRCULAR
INFORMATIVA

INSTITUTO de Administração da
Saúde e Assuntos Sociais,
IP-RAM

S 7 CI
2-2-2018 0 0 0 0
Original

Assunto: Medidas de prevenção da gripe

Para: Todas as Unidades de Saúde integradas no Sistema Regional de Saúde e Farmácias

No âmbito da campanha de sensibilização em curso sobre a prevenção da Gripe, o IASAÚDE, IP-RAM vem reforçar a informação sobre os cuidados a ter para prevenir esta infeção.

A gripe é uma doença respiratória infecciosa causada pelos vírus Influenza. Esta infeção é habitualmente de evolução benigna, progredindo espontaneamente para a cura num curto período de tempo (cerca de 3 - 4 dias), com recuperação completa em cerca de 1 ou 2 semanas. Nas pessoas com 65 e mais anos ou com doenças crónicas, a recuperação pode ser mais longa e o risco de complicações é maior.

A gripe é transmitida através do contacto entre as pessoas ou do contacto com superfícies contaminadas por gotículas de saliva infetadas, expelidas sobretudo durante a tosse e os espirros.

A prevenção da gripe é possível através da vacinação e com a adoção de medidas comportamentais para evitar a transmissão dos vírus da gripe. Entre estas medidas, salientam-se:

- As regras de etiqueta respiratória (como tossir ou espirrar para um lenço descartável ou para o antebraço).
- A higiene frequente das mãos (lavagem com água e sabão ou uso de solução alcoólica).
- A adoção de um estilo de vida saudável (como dormir bem, ser fisicamente ativo, controlar o stresse, beber muitos líquidos e ter uma alimentação equilibrada).
- O distanciamento social perante os sintomas de gripe (evitar contactos próximos com outras pessoas e locais pouco ventilados ou com aglomerados de pessoas, e ficar em casa, se possível).

Com o objetivo de incrementar a difusão desta informação à população, o IASAÚDE, IP-RAM divulga 3 vídeos com conteúdo alusivo à prevenção da transmissão da gripe, disponíveis através dos *links* abaixo:

Etiqueta respiratória

<https://www.youtube.com/watch?v=LvbSCeNmOAc>

Lavagem das mãos

<https://www.youtube.com/watch?v=Qh6jSzXT89Y>

Distanciamento social

<https://www.youtube.com/watch?v=vlytI2I7pbk>





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DA SAÚDE
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE, IP-RAM

Reforçando a disponibilidade da informação já divulgada, anexamos à presente os *flyers* “Gripe - Para evitar contrair o vírus da gripe esteja informado” e “Etiqueta respiratória e lavagem das mãos”, em formato simplificado, podendo esta documentação ser reproduzida e afixada/fornecida nos vários serviços.

Relembramos que a consulta do *site* do IASAÚDE, IP-RAM (www.iasaude.pt) complementa esta informação, estando estes e outros materiais informativos sobre o Frio e a Gripe disponíveis para *download*.

O Presidente do Conselho Diretivo

Herberto Jesus

Anexo I- *Flyer*: “Gripe – Para evitar contrair o vírus da gripe esteja informado”;
Anexo II- *Flyer*: “Etiqueta Respiratória e lavagem das mãos”.

DSPAG/UTCES: BG/SB



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.

Etiqueta respiratória:

evite o contágio!



Quando espirrar ou tossir, cubra o nariz e a boca com um lenço de papel...

... ou use o antebraço!

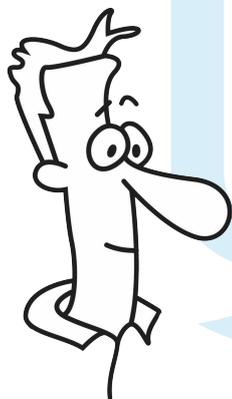


Deite os lenços usados no lixo, dentro de um saco de plástico fechado.

Lave bem as mãos após tossir e espirrar!



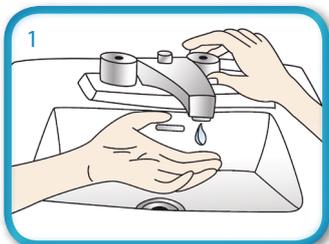
Se tiver sintomas de gripe, guarde uma distância de, pelo menos, um metro, quando falar com outras pessoas. Não as cumprimentar com abraços, beijos ou apertos de mão.



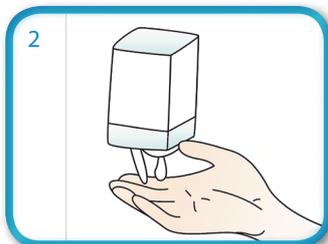
1 metro

lave as mãos

de 40 a 60 segundos, assim:



1 Molhe as mãos com água



2 Aplique sabão



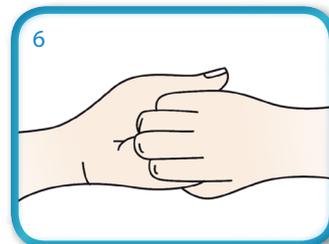
3 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra. As mãos têm que ficar cobertas pelo sabão



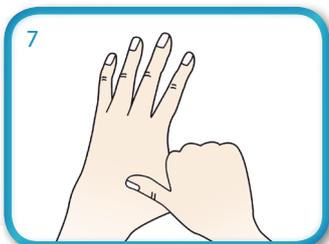
4 Esfregue a palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



5 Esfregue palma com palma com os dedos entrelaçados



6 Esfregue a parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos encaixados



7 Rode o polegar esquerdo dentro da mão direita e vice versa



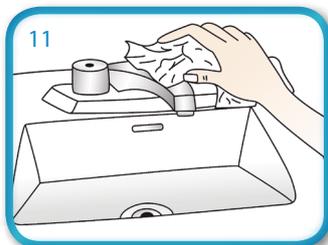
8 Faça círculos com os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



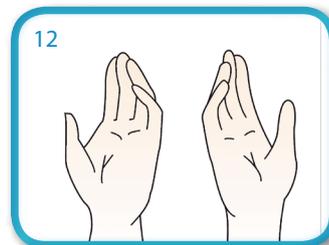
9 Passe as mãos por água corrente



10 Seque as mãos com toalhete descartável ou lenço de papel



11 Utilize um toalhete ou lenço para fechar a torneira, se esta for manual



12 Agora, as suas mãos estão limpas e seguras

(Adaptado de DGS: www.dgs.pt)