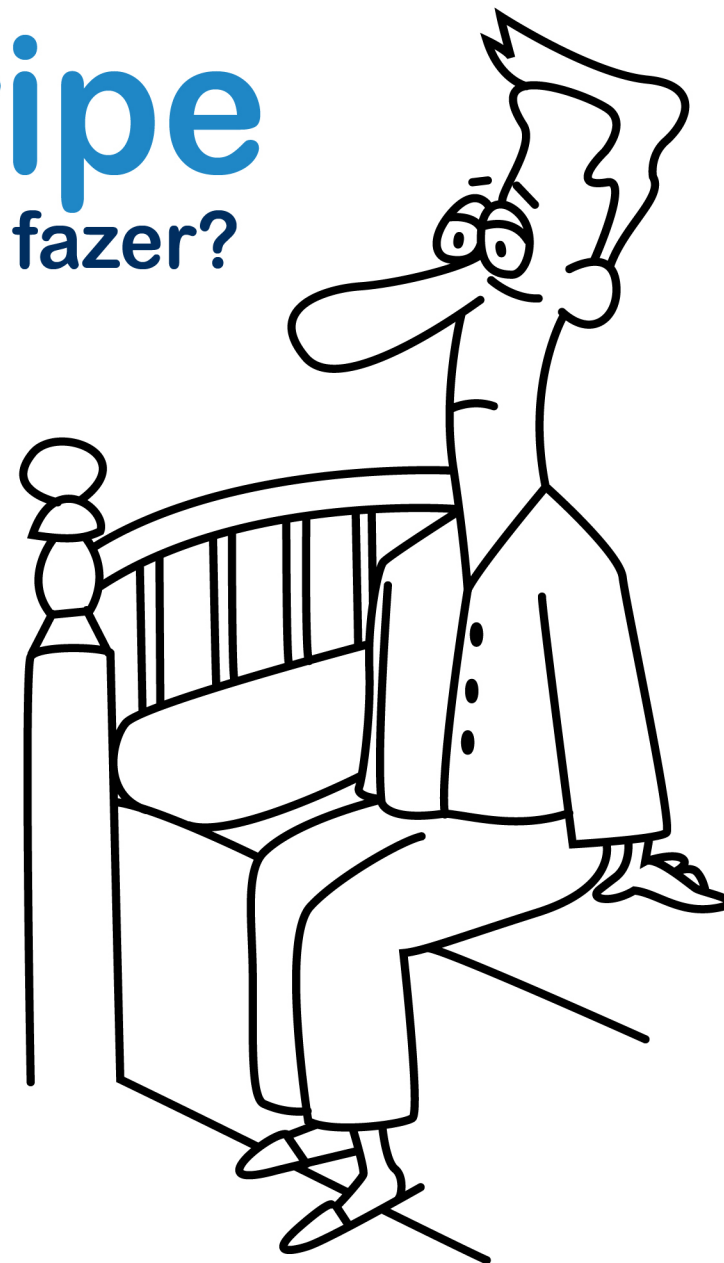


Gripe

O que fazer?

Evite a propagação da gripe
e assuma um comportamento
responsável



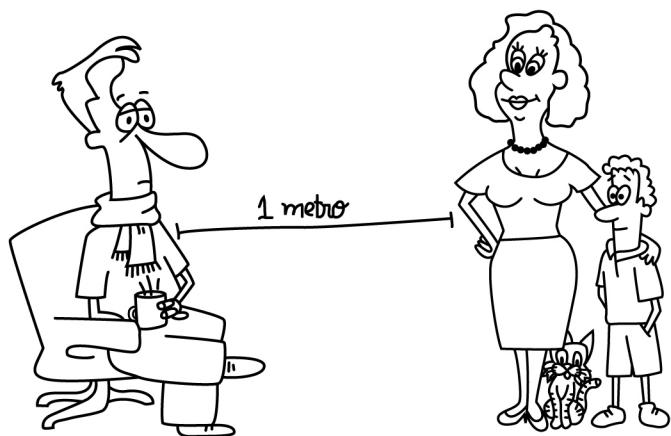
Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM
Departamento de Promoção e Protecção da Saúde

<http://iasaude.sras.gov-madeira.pt>

iasaude@iasaude.sras.gov-madeira.pt

Durante o período em que permanecer em casa - evicção social:

- Repouse.
- Beba muitos líquidos.
- Cumpra com a medicação prescrita.
- Evite o contacto próximo com outras pessoas (excepto as pessoas que lhe prestarem cuidados, desde que tenham uma máscara colocada).
- Reduza as visitas ao mínimo, em particular com grávidas, crianças com menos de um ano de idade e pessoas idosas.
- Tape a boca e o nariz com um lenço/toalhete de papel quando tossir ou espirrar.
- Utilize um lenço/toalhete de papel para se assoar.
- Use os lenços de papel apenas 1 vez, deitando-os, de seguida, no caixote do lixo dentro de um saco de plástico.
- Coloque uma máscara de protecção sempre que contactar com outras pessoas.
- Deite as máscaras usadas no balde do lixo, dentro de um saco de plástico e lave as mãos.
- Mantenha as mãos limpas, lavando-as com água e sabão frequentemente, durante 40 a 60 segundos, especialmente depois de se assoar, espirrar ou tossir.
- Seque as mãos com toalhetes de papel ou use uma toalha só para si.
- Areje, frequentemente, a casa, abrindo as janelas.



Meça a temperatura de manhã e à noite e **registre-a** no quadro

Data do início dos sintomas: __/__/__

Registo da temperatura:

Dias de vigilância	Manhã	Noite
__/__/__	°C	°C
__/__/__	°C	°C
__/__/__	°C	°C
__/__/__	°C	°C
__/__/__	°C	°C
__/__/__	°C	°C
__/__/__	°C	°C

Sinais de emergência que necessitem de cuidados médicos urgentes:

Nas crianças:

- Respiração rápida ou dificuldade em respirar
- Cor da pele azulada ou cinza
- Recusa em beber líquidos
- Vômitos graves e persistentes
- Abatimento, prostração
- Irritabilidade excessiva
- Agravamento do estado de saúde
- Diarreia
- Reaparecimento, aumento de febre ou persistência da febre por mais de 4 dias

Nos adultos:

- Dificuldade em respirar ou falta de ar
- Dor ou pressão no peito ou abdómen
- Tonturas
- Confusão
- Vômitos severos ou persistentes
- Agravamento do estado de saúde
- Diarreia
- Reaparecimento, aumento de febre ou persistência da febre por mais de 4 dias