

Protecção contra a gripe

A gripe é uma doença contagiosa, por isso adultos e crianças devem respeitar estes princípios básicos:

- Cobrir a boca e o nariz com um lenço descartável, ou usar o antebraço, quando tossir ou espirrar. De imediato coloque o lenço no lixo, dentro de um saco de plástico fechado;
- Lavar bem e com frequência as mãos com água e sabão. A higienização das mãos pode ser feita, também, com toalhetes embebidos em álcool, ou soluções à base de álcool sob forma líquida ou de gel;
- Evitar o contacto das mãos com os olhos, nariz e boca;
- Evitar locais com grande concentração de pessoas;
- Evitar contacto com pessoas que apresentem sintomas de gripe;
- Manter distanciamento social (distância superior a um metro);
- Evitar cumprimentar com beijo ou abraço.

Prepare-se caso tenha que enfrentar a gripe na sua família

Procure respostas para estas questões:

- Que fontes de informação temos disponíveis?
- Temos garantidas as necessidades especiais (para os doentes crónicos, por exemplo)?
- Quem tomará conta dos meus filhos, se eu adoecer?
- Quem cuidará dos familiares que dependem de mim?
- Que bens essenciais devo ter em casa?
- Temos meios de comunicação suficientes?
- Se a escola dos meus filhos fechar, quem tomará conta deles?
- O que fazer em caso de sintomas?
- O que fazer em caso de contacto com alguém que revele sintomas?



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

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

GRIPE A

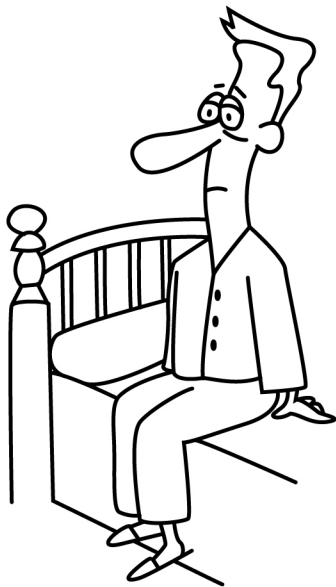
(H1N1)_v 2009

O primeiro passo a dar no planeamento pessoal e familiar para uma pandemia de gripe é estar-se informado

Sintomas

Os sintomas de infecção pelo vírus da Gripe A (H1N1) nos seres humanos, são semelhantes aos provocados pela Gripe Sazonal:

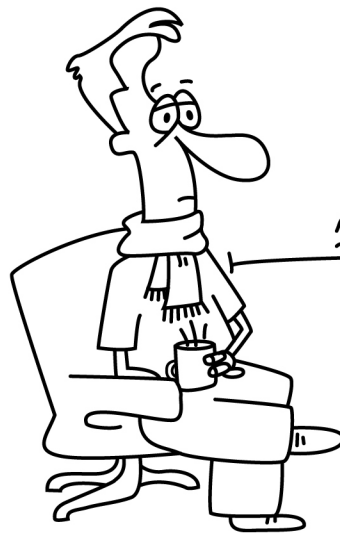
- Febre de início súbito (superior a 38°C);
- Tosse;
- Dores de garganta;
- Dores musculares;
- Dores de cabeça;
- Arrepios de frio;
- Cansaço;
- Diarreia ou vômitos.



Contágio

O vírus transmite-se de pessoa a pessoa através de partículas em suspensão, quando se tosse ou espirra.

O contágio pode verificar-se, também, quando há contacto indirecto com gotículas ou outras secreções nasais das pessoas infectadas; ou através do contacto com superfícies ou objectos contaminados. O vírus pode permanecer activo, nas superfícies até 8 horas.



Período de contágio

Os doentes podem infectar / contagiar outras pessoas 1 dia antes de iniciar os sintomas e até 7 dias após o início dos sintomas.

