

## O que é a Gripe A?

A Gripe A é uma doença infecto-contagiosa que afecta o nariz, a garganta e a árvore respiratória, provocada por um vírus – o vírus da Gripe A (H1N1).

## Como se transmite o Vírus da Gripe A?

- Pelo ar, de pessoa para pessoa, através de gotículas de saliva, sobretudo através da tosse e espirros;
- Através do contacto das mãos com superfícies, roupas ou objectos contaminados por gotículas de saliva ou secreções nasais de uma pessoa doente, se posteriormente as mãos contaminadas entrarem em contacto com a boca, nariz e olhos.

**O vírus pode permanecer activo durante várias horas (2 a 8) em superfícies e objectos contaminados.**

## Quais os principais sintomas da Gripe A?

Os sintomas são semelhantes aos de uma Gripe comum: febre, tosse, dor muscular, dificuldade respiratória e, nalguns casos, náuseas, vómitos e diarreia.

SINTOMAS	GRIPE COMUM	GRIPE A
<b>Febre</b>	Não chega a 39.°C	Início súbito a 39.°C
<b>Dor de Cabeça</b>	De menor intensidade	Intensa
<b>Calafrios</b>	Esporádico	Frequentes
<b>Cansaço</b>	Moderado	Extremo
<b>Dor de Garganta</b>	Acentuada	Leve
<b>Tosse</b>	Menos intensa	Seca e contínua
<b>Muco (Catarro)</b>	Forte e com congestão nasal	Pouco comum
<b>Dores Musculares</b>	Moderado	Intenso
<b>Ardor nos Olhos</b>	Leve	Intenso

**No caso de não poder usar lenço de papel, tapar a boca com o antebraço. A seguir, lavar as mãos.**

## Período de tempo em que a pessoa infectada pode transmitir o vírus

Os doentes podem infectar outras pessoas desde o aparecimento dos primeiros sintomas até um período de sete dias. É prudente, contudo, considerar que um doente mantém a capacidade de infectar outras pessoas durante todo o tempo em que manifestar sintomas.

## Se apresentar sintomas de gripe:

- Fique em casa e ligue de imediato para a **Linha de Saúde 24 telefone nº 808 24 24 24**, tomando nota das indicações recebidas;
- Informe a Câmara Municipal, da situação e das indicações recebidas.

## Informe sempre a Câmara Municipal:

- Caso seja diagnosticada Gripe A a um seu familiar directo que partilhe consigo a habitação ou com o qual mantenha estreito contacto.

## O que deve fazer Sempre?

- Lavar frequentemente as mãos de preferência de 2 em 2 horas e sempre antes das refeições;
- Nunca espirrar para as mãos nem para o ar, sempre que possível fazê-lo para um lenço de papel deitando-o de seguida para o lixo, ou para a manga de uma peça de roupa;
- Evitar o contacto das mãos com a face, nariz e boca;
- Evitar as saudações com abraços, beijos ou cumprimentos de mão;

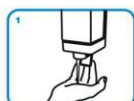
- Utilizar nos locais de trabalho, a limpeza regular ou o isolamento de equipamentos de utilização colectiva, como teclados de computador, ratos, telefones, comandos de aparelhos electrónicos, etc., através da colocação de película fina transparente descartável (tipo celofane) ou utilizando luvas descartáveis.

## Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



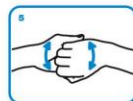
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8 Enxague as mãos com água



9 Seque as mãos com toalhete descartável



10 Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



11 Agora as suas mãos estão seguras.



# Gripe A (H1N1)

## Como se pode proteger a si e aos outros



Sempre que tossir ou espirrar tape o nariz e a boca com lenço de papel



Deite no caixote do lixo os lenços de papel usados



Lave as mãos frequentemente com água e sabão



Se tiver sintomas de gripe, ligue para a linha Saúde 24: 808 24 24 24



Se tiver sintomas de gripe guarde uma distância de, pelo menos, um metro, quando falar com outras pessoas



Se tiver sintomas de gripe fique em casa, não vá trabalhar, nem à escola e evite locais com muitas pessoas



Se tiver sintomas de gripe, evite cumprimentar com abraços, beijos ou apertos de mão



Se não tiver as mãos lavadas, evite mexer nos olhos, no nariz e na boca

Mais informação em:  
Direção-Geral da Saúde <http://www.dgs.pt/>



## Câmara Municipal de Montemor-o-Novo



## GRIFE A

## Medidas Preventivas de Autoprotecção

