

Informe sobre  
**INFLUENZA A / H1N1**

## Por que estamos fazendo este informativo?

A gripe é uma doença contagiosa causada pelo vírus influenza, que costuma aumentar nos meses mais frios do ano. Este informativo é para informá-lo sobre quais os cuidados que você deve ter para reduzir o risco de se infectar em locais por onde circula (meios de transporte, escola, igreja, etc.).

O vírus influenza A/H1N1 tem sido identificado com frequência maior do que nos anos anteriores. Como este vírus já provocou uma epidemia há alguns anos, consideramos importante esclarecer as principais dúvidas, para que todos possam viver de forma mais segura.

---

### Como se transmite a Influenza?

A transmissão ocorre pela tosse ou por espirros das pessoas infectadas que estão próximas, principalmente em ambientes fechados. As pessoas também podem se infectar ao tocar objetos ou superfícies contaminadas com o vírus da influenza e depois tocando sua boca, nariz ou olhos.

### Quanto tempo o vírus da gripe sobrevive fora do corpo?

O vírus pode resistir por seis a oito horas em superfícies como mesas, maçanetas de portas e teclados de computadores. Higienizar as mãos com álcool gel ou lavá-las com frequência (mesmo que não estejam aparentemente sujas) reduzem as chances de se contaminar a partir dessas superfícies.

### Por quanto tempo alguém que está com gripe pode transmitir o vírus para outras pessoas?

As pessoas doentes podem começar a transmitir o vírus um dia antes do aparecimento dos sintomas e até cerca de sete dias depois de adoecer. As crianças, particularmente as menores, podem transmitir por períodos mais longos (até 14 dias).

### **Quais são os sinais e sintomas da Influenza?**

Os sintomas da influenza A/H1N1 são semelhantes aos da gripe causada por outros vírus Influenza: febre, tosse, dor de garganta, coriza, dores no corpo, dor de cabeça, calafrios e indisposição. Algumas pessoas podem ter também diarreia e vômitos.

### **A Influenza A/H1N1 é sempre uma doença grave?**

Não. Na maioria dos casos a doença é leve ou moderada e os sintomas vão desaparecer espontaneamente após alguns dias. No entanto, assim como acontece na gripe comum, podem ocorrer casos graves, como pneumonia causada pelo próprio vírus ou por bactérias. Os casos graves são mais comuns nas pessoas com doenças ou fatores de risco.

### **Quais são os fatores de risco para ter uma doença mais grave?**

Gestantes, crianças (principalmente as menores de dois anos), idosos, obesos, pessoas com doenças crônicas (doenças no sangue, diabetes, doenças do coração e do pulmão, etc.) e pacientes com imunodepressão (pacientes que recebem quimioterapia, com AIDS ou câncer).

### **As grávidas têm maior risco?**

Sim. As grávidas têm maior risco de ter doença grave e podem evoluir para gravidade mais rapidamente. As complicações podem incluir abortamento, parto prematuro e pneumonia grave. Por isso, as grávidas devem ter ainda mais cuidados ao realizar atividades em setores onde tenham contato com pacientes gripados.

### **Existem medicamentos para tratar a Influenza?**

Sim. Existe um protocolo do Ministério da Saúde, que é adotado no Hospital Infantil Sabará, com as situações nas quais é recomendado o uso do oseltamivir (Tamiflu).

### **Tomei a vacina contra a gripe no ano passado. Mesmo assim posso adoecer?**

Sim. A eficácia da vacina contra a gripe é de cerca de 60-70%. Assim, mesmo quem foi vacinado pode ter gripe, mas espera-se que tenha uma doença mais leve.

## **O que fazer para não ficar doente?**

Existem ações simples que ajudam a prevenir a transmissão de vírus que causam as doenças respiratórias como a influenza:

- Higienize as mãos com frequência, usando álcool gel ou água e sabão. A higiene das mãos deve ser feita sempre que chegar em casa, antes de ingerir alimentos, após tocar em superfícies usadas por várias pessoas, como maçanetas, interruptores de luz, balcões, barras de apoio, teclados, etc. Lave ou aplique álcool gel nas mãos várias vezes durante o dia.
- Evite tocar seus olhos, nariz ou boca. Os vírus podem entrar no corpo dessa maneira.
- Não compartilhe copos, talheres, guardanapos, toalhas e outros objetos de uso pessoal.
- Evite beijos, abraços e apertos de mão.
- Mantenha os ambientes bem ventilados.
- Tome a vacina durante a campanha anual.

## **A limpeza dos ambientes coletivos onde há muitas pessoas deve ser realizada de forma especial?**

Nestes ambientes a frequência de limpeza deve ser aumentada durante o período de alta demanda por infecção respiratória. É necessário cuidado especial com a limpeza de mobiliário (sofás, poltronas, mesinhas e brinquedos), que podem servir de reservatório ambiental para os vírus respiratórios.

## **As roupas das pessoas infectadas precisam ser manuseadas e lavadas de forma diferente?**

Não. Pode ser seguido o mesmo processo estabelecido para as roupas dos demais familiares. Recomenda-se que a roupa suja seja retirada com o mínimo de agitação .

## **O que os pais devem fazer se a criança adoecer?**

Se tiver os sintomas gripais, incluindo febre, dores no corpo, coriza, dor de garganta, vômitos ou diarreia, procure um médico, que vai determinar se são necessários testes ou tratamentos para influenza.

Se houver suspeita de gripe (seja gripe A/H1N1 ou gripe sazonal) o médico irá afastá-lo da escola, para evitar o risco de transmissão da doença para outras pessoas.

Se a criança adoecer e tiver um dos seguintes sinais de

alerta, PRINCIPALMENTE FALTA DE AR, procure serviços médicos de emergência.

- Dificuldade em respirar ou falta de ar
- Dor ou pressão no peito ou no abdome
- Tontura repentina
- Confusão mental
- Vômitos intensos ou persistentes

### Qual é a melhor forma para evitar transmitir o vírus?

Se estiver doente, evite o contato com outras pessoas. Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar. Isso pode evitar que as pessoas que estão perto de você adoçam. Jogue os lenços de papel usados no lixo. Se não tiver lenços de papel, cubra a boca e o nariz com o antebraço ao tossir ou espirrar. Higienize as mãos com frequência.



Frequente higiene das mãos com gel alcoólico.



Higienizar as mãos com água e sabonete quando estiverem visivelmente sujas.



Evitar tocar os olhos, nariz ou boca após contato com superfícies.



Proteger com lenços (preferencialmente descartáveis) a boca e o nariz ao tossir ou espirrar.



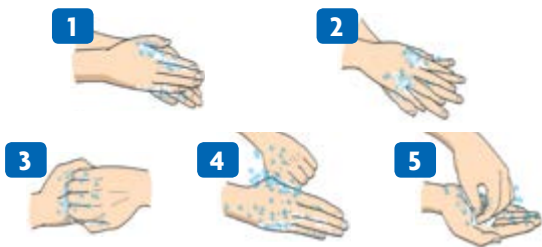
Utilização de máscaras nas crianças que apresentarem sintomas respiratórios.



Tomar a vacina específica contra a influenza.

## Como realizar a higiene das mãos?

- Retirar todos os adornos das mãos (anéis, alianças, relógios e pulseiras);
- Molhar as mãos e com uma porção de sabão líquido, friccionar uma palma contra a outra, friccionar o dorso das mãos;
- Limpar as partes mais escondidas das mãos, entre os dedos, embaixo das unhas e entre as pregas das palmas das mãos;
- Enxaguar bem as mãos e secar com papel toalha.
- Quando o álcool gel for utilizado, a mesma sequência deve ser seguida e as mãos friccionadas até secar completamente, sem usar o papel toalha.



### Sintomas



Dor de cabeça



Tosse



Febre



Dor de garganta



Nariz escorrendo

### Cuide-se



Coma Vitamina C



Descanse o suficiente



Use máscara



Exercite-se



Beba água