

# Cuidados com a gripe suína

## Sintomas

Compare os sintomas

### GRIFE SUÍNA

- Dor de cabeça
- Tosse e catarro
- Dor de garganta
- Falta de apetite

● Náusea, vômito e diarreia

● Febre de mais de 38°C

● Dores musculares e nas articulações

### GRIFE COMUM

- Dor de cabeça
- Coriza
- Espirros, tosse seca e catarro

● Fraqueza

● Dores musculares, principalmente nas costas

● Suor e calafrios

● Febre de mais de 38°C

Na gripe suína, sempre há febre repentina e alta, acima de 38°C e com duração de cerca de três dias. Pode estar acompanhada de **dores de cabeça, musculares, na garganta e nas articulações, prostração e tosse seca.**

### Sinais de gravidade

- Dispneia (falta de ar, dificuldade para respirar)
- Queda de pressão arterial

## Gravidade

**Pode causar a morte** por complicações respiratórias, como pneumonia. A taxa de mortalidade é de 0,5% no mundo. Todas as mortes por doença respiratória aguda grave estão sendo investigadas no Brasil.

## Tratamento

- O médico ou os serviços básicos de saúde devem ser procurados tão logo surgirem os sintomas.
- Os casos mais graves e os pacientes de risco (idosos com mais de 60 anos, crianças menores de 2 anos, gestantes, imunodeprimidos, diabéticos, doentes cardíacos, pulmonares ou renais crônicos, pessoas com alterações da hemoglobina) terão preferência nos exames laboratoriais.
- O medicamento usado é o Tamiflu, ministrado apenas aos casos com agravamento nas primeiras 48 horas após o início dos sintomas.

## Transmissão

Já existe transmissão sustentada em nosso País. Isso significa que o vírus está em circulação e mesmo pessoas que não tiveram contato com quem viajou ao Exterior podem adoecer.

O vírus **se propaga por gotículas que o doente elimina pela secreção nasal ou saliva ao tossir, falar ou espirrar.**

As gotículas contaminam o ambiente (maçanetas, corrimãos, botões de elevador, dinheiro etc.) ou diretamente outra pessoa.

### Transmissão aérea

1 metro

O contágio acontece quando uma pessoa doente tosse ou espirra em direção a uma pessoa saudável sem proteger a boca e o nariz. As gotículas contaminadas podem ficar em suspensão no ar e chegar até a 1m de distância.

### Transmissão por toque

O contágio ocorre quando a pessoa saudável toca em algum objeto contaminado e em seguida leva as mãos aos olhos, nariz ou boca. O contato pessoal por meio de beijo ou aperto de mão também pode transmitir o vírus.

## Como se prevenir



Evitar bebedouros, **usar copos descartáveis** para tomar água ou **usar garrafinha individual**



**Não pôr as mãos nos olhos, nariz e boca** após tocar em superfícies que possam estar contaminadas



**Não partilhar objetos de uso pessoal**, como toalhas, talheres, copos, recipientes e alimentos



Evitar **aglomerações** e locais fechados, como shoppings, cinemas e teatros



Manter ambientes com **portas e janelas abertas** se possível



**Aumentar cuidados com a higiene**, como lavar frequentemente as mãos e usar lenço descartável



**Ficar em espaços abertos** sempre que possível



**Evitar cumprimentos** com abraços e beijos



**Informar se viajou** para países com alta transmissão de influenza A (H1N1)



**Medir constantemente a temperatura** de crianças e adultos com suspeita de contaminação



**Carregar sempre consigo** lenços de papel e álcool gel para higiene



**Evitar contato** com pessoas infectadas



**Lavar as mãos** após tossir, espirrar ou limpar o nariz



Se for a locais com muitos doentes, como hospitais, **use máscaras**



Pessoas que trabalham em hospitais e consultórios médicos devem **evitar circular com as roupas que usam no trabalho**



**Observar pessoas para identificar casos** de síndrome gripal e orientar na procura de atendimento



**Colocar cartazes informativos** em corredores, banheiros e próximos a bebedouros em locais de grande circulação



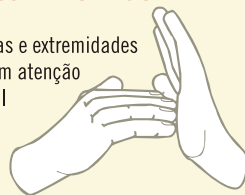
**Espalhar dispenser de álcool spray ou gel** pelos corredores de escolas e locais de grande circulação

## Para não transmitir

**Cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar**, preferencialmente com lenço descartável. Se for com as mãos, lavá-las em seguida.

## Lavando as mãos corretamente

As unhas e extremidades merecem atenção especial



Esfregue bem o dorso



Lave os espaços entre os dedos



Esfregue bem a palma das mãos



Estenda a lavagem até os punhos

