

Ficha informativa

Setembro de 2009

Vírus da gripe H1N1 **Informações destinadas às famílias com crianças em idade escolar**

O que é o vírus da gripe H1N1?

Trata-se de um vírus que provoca doença respiratória com febre, calafrios, tosse, dores de garganta, dores de cabeça, dores musculares, fadiga e, por vezes, náuseas, vômitos ou diarreia, tal como a gripe sazonal (*influenza*).

Quem é que corre maior risco de contrair o vírus da gripe H1N1?

Tal como com a gripe sazonal, as crianças mais novas são as que correm maior risco de infecção, provavelmente por não lavarem as mãos com tanta frequência, por muitas vezes não tomarem as precauções necessárias quando espirram ou tosse e por terem um contacto mais próximo com as outras crianças. As mulheres grávidas e pessoas que sofrem de doenças crónicas não correm maior risco de infecção, mas parecem correr maior risco de doença grave se forem infectadas. É, pois, deveras importante que estas pessoas lavem as mãos com frequência e contactem com o respectivo profissional de saúde ou médico/a o mais rapidamente possível, se adoecerem com sintomas de gripe.

Como é que se propaga a gripe?

A gripe propaga-se de pessoa para pessoa. A tosse e os espirros libertam micróbios da gripe no ar onde podem ser inalados directamente por outras pessoas que se encontrem num raio de 1,80 m (seis pés). O vírus pode também depositar-se em superfícies rígidas, por exemplo balcões e puxadores de portas, onde se pega às mãos e é depois transmitido quando se leva as mãos à boca ou ao nariz.

Durante quanto tempo pode alguém com gripe infectar outras pessoas?

As pessoas infectadas podem contagiar outras pessoas 1 dia antes de terem sintomas e até 7 dias ou mais após o começo da doença. O período mais infeccioso é logo no princípio, mal aparecem os sintomas. Quando a pessoa volta a sentir-se bem, é raro contagiar os outros.

Como é que posso pôr cobro à propagação da gripe?

Lavar as mãos é a melhor maneira de evitar a propagação da gripe.

O pessoal e os alunos devem tomar as seguintes medidas para evitar a propagação da gripe:

- Lavar as mãos com frequência, com sabão e água quente, durante 15 a 20 segundos, ou desinfectá-las com um produto à base de álcool.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca.
- Tossir ou espirrar para um lenço de papel e a seguir lavar ou desinfectar as mãos.
- Se não tiver lenços de papel, espirrar ou tossir cobrindo-se com a manga ou com o braço – e NÃO com as mãos.
- Não partilhar objectos que possam transmitir a gripe, tais como utensílios e copos, embocaduras, garrafas de água, etc.
- Estar atentos aos sintomas da gripe, ou seja febre, calafrios, tosse, dores de garganta, dores de cabeça, dores musculares e possivelmente vômitos ou diarreia, e ficar em casa se tiverem sintomas.
- Ficar em casa se se sentirem doentes.
- Descansar, manter actividade física, beber muitos líquidos e fazer uma alimentação nutritiva.

Ficha informativa

Quando é que se deve lavar as mãos?

- Depois de tossir, espirrar ou assoar o nariz
- Sempre que se utilizar instalações sanitárias
- Depois de dar um aperto de mão
- Antes e depois de comer e/ou de preparar comida
- Se se entrar em contacto com alguém doente
- Antes e depois de utilizar objectos partilhados, tais como computadores

Ensine aos seus filhos em idade escolar como é importante lavar as mãos, com o vídeo em linha intitulado **Lather, Rinse, Defeat Germs** (Ensaboar, Enxaguar, Derrotar os Micróbios) http://www.toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm

Posso apanhar o vírus da gripe H1N1 por comer ou preparar carne de porco?

Não. O vírus não se encontra na carne de porco e seus derivados. Verifique que a carne de porco está bem cozida, e não rosada no meio, para evitar outras infecções, por exemplo por bactérias.

A escola fecha se houver um caso de gripe H1N1 entre os alunos ou membros do pessoal?

O Departamento de Saúde Pública de Toronto aconselha actualmente a que não se fechem as escolas se houver algum caso de gripe, do mesmo modo que não se fecham as escolas quando há casos de gripe sazonal. Todas as actividades normais da escola podem e devem continuar, mas as pessoas doentes devem ficar em casa.

Os meus filhos estiveram em contacto com uma pessoa que tem gripe. O que devo fazer?

Os vírus de gripe circulam actualmente na comunidade. Se as crianças se sentirem bem, devem continuar a frequentar a escola e a participar nas actividades normais. Se adoecerem, mantenha-as em casa até se restabelecerem.

Há algum medicamento para tratar esta gripe?

Os medicamentos antivirais não são recomendados para pessoas saudáveis com gripe de natureza moderada, mas sim para pessoas com gripe que adoecem gravemente ou que tenham um problema de saúde que aumenta o risco de virem a ter complicações graves.

Como é que mantenho as superfícies limpas para evitar a propagação da gripe?

Os desinfectantes domésticos comuns destroem o vírus nos artigos domésticos e superfícies. Uma colher de chá de lixívia em cerca de meio litro de água dá uma solução que mata o vírus.

A vacina anual contra a gripe dá protecção?

A vacina habitual contra a gripe sazonal protege contra a gripe sazonal (consultar o nosso sítio web para informação sobre os próximos postos de vacinação contra a gripe). A vacina deste ano contra a gripe sazonal não dá protecção contra o vírus da gripe H1N1. Será disponibilizada mais informação sobre a vacina contra a gripe H1N1 mais tarde, durante o Outono.

Onde posso obter mais informações?

- Toronto Public Health, em <http://www.toronto.ca/health> ou pelo 416 338 7600
- Ontario Ministry of Health and Long-Term Care, em <http://www.health.gov.on.ca>
- TeleHealth Ontario, pelo 1 866 797 0000
- Public Health Agency of Canada, em <http://www.phac-aspc.gc.ca> ou pelo 1 800 454 8302
- Fight flu, em <http://www.fightflu.ca/>
- Canadian Pediatric Society, em www.caringforkids.cps.ca/