

Ficha informativa

Estas informações não devem substituir os conselhos, diagnóstico ou tratamento médicos. Deve sempre falar com um prestador de cuidados de saúde antes de fazer qualquer alteração ao seu regime alimentar, ao seu modo de vida ou ao tratamento que estiver a seguir.

Vírus da gripe H1N1

O que é o vírus da gripe H1N1?

Trata-se de um vírus que provoca doença respiratória com sintomas semelhantes aos da gripe sazonal, ou seja febre, arrepios, tosse, dores de garganta, dores de cabeça, dores musculares, fadiga e, por vezes, náuseas, vómitos ou diarreia. Em alguns casos a gripe pode causar pneumonia, necessitar hospitalização e, em certos casos raros, provocar a morte.

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

A maioria das pessoas saudáveis recupera de uma gripe sem complicações. As crianças mais novas são as que correm maior risco de infecção. As mulheres grávidas e as pessoas que sofrem de doenças crónicas, embora não corram maior risco de infecção, correm maior risco de doença grave se forem infectadas. É importante que estas pessoas contactem com o respectivo prestador de cuidados de saúde 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 sobreviver em superfícies rígidas, por exemplo balcões e puxadores de portas, onde se pega às mãos e é depois transmitido quando as levamos à boca, aos olhos ou ao nariz.

Como é que posso diminuir o risco de apanhar a gripe?

Tome as seguintes medidas, para diminuir o risco de vir a apanhar a gripe:

- Vacine-se quando a vacina estiver disponível.
- Lave as mãos com frequência, com sabão e água quente, durante 15 a 20 segundos, ou desinfecte-as com um produto à base de álcool.
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca.
- Tussa ou espirre para um lenço de papel e a seguir lave ou desinfecte as mãos.
- Se não tiver lenços de papel, espirre ou tussa cobrindo a boca com a manga ou com o braço – e NÃO com as mãos.
- Não partilhe objectos que possam transmitir a gripe, tais como utensílios e copos, embocaduras, garrafas de água, etc.
- Esteja atento/a aos sintomas da gripe, ou seja febre, arrepios, tosse, dores de garganta, dores de cabeça, dores musculares e possivelmente vómitos ou diarreia.
- Fique em casa se se sentir doente.
- Descanse bem, mantenha actividade física, beba muitos líquidos e faça uma alimentação nutritiva.

Ensine às crianças como é importante lavar as mãos, com este vídeo em linha intitulado **Lather, Rinse, Defeat Germs** toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm

As escolas ou os locais de trabalho fecham se for identificado ou houver suspeitas de um caso de gripe H1N1?

O Departamento de Saúde Pública de Toronto aconselha actualmente a que não se fechem as escolas nem os locais de trabalho se houver algum caso de gripe, do mesmo modo que não fecham quando há casos de gripe sazonal.

Ficha informativa

O que é que devo fazer se apanhar a gripe?

Se tiver sintomas de gripe, ou se alguém na sua família os tiver – ou seja, febre, tosse, respiração ofegante, dores musculares, cansaço, dores de cabeça fortes, dores de garganta, falta de apetite – mantenha-se afastado/a do local de trabalho, da escola e dos locais públicos.

Em caso de sintomas moderados – tais como tosse a piorar, febre, cansaço, dores musculares, etc. – consulte um médico.

Se tiver sintomas ligeiros – fique em casa. Descanse muito, beba muitos líquidos (para evitar a desidratação), limite o contacto com as pessoas amigas e as que vivem consigo, certifique-se de que os seus familiares lavam as mãos muitas vezes e limpe as superfícies em que se toca frequentemente. O acetaminofeno ou o ibuprofeno podem ajudar a diminuir a febre.

Em que circunstâncias é que devo procurar cuidados médicos de urgência?

Se tiver sintomas que parecem ser de gripe, e lhe for impossível ir ao seu médico ou à sua médica, ou consultar um prestador de cuidados de saúde, vá às urgências de um hospital se tiver algum dos sintomas abaixo indicados.

Bebés e crianças	Adultos
<ul style="list-style-type: none">· febre em crianças de menos de 3 meses· febre com erupção cutânea· respiração rápida ou dificuldade em respirar· descoloração roxa ou azul dos lábios ou da pele· beber muito poucos líquidos e urinar menos do que é hábito· dificuldade em acordar ou confusão mental· irritabilidade – a criança não quer que peguem nela/ que a agarrem· convulsões ou rigidez do pescoço· melhoria dos sintomas de gripe que depois reaparecem com febre e/ou tosse agravada· agravamento de problema de saúde subjacente	<ul style="list-style-type: none">· dificuldade em respirar ou respiração ofegante· dor no peito (dor torácica)· vômitos importantes ou persistentes· febre que dura mais de 2 dias· confusão mental ou dificuldade em acordar· tonturas súbitas· melhoria dos sintomas de gripe que depois reaparecem com febre e/ou tosse agravada· agravamento de problema de saúde subjacente

Há algum medicamento para tratar esta gripe?

Vacine-se quando a vacina estiver disponível. Os medicamentos antivirais são receitados por um médico, mas só são recomendados para pessoas com sintomas de gripe de natureza moderada ou grave, 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 desinfetantes 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. A vacina deste ano contra a gripe sazonal não dá protecção contra o vírus da gripe H1N1. Para mais informações sobre os postos de vacinação grátis contra a gripe H1N1 e a gripe sazonal, visite toronto.ca/health.

Onde posso obter mais informações?

- Toronto Public Health, em toronto.ca/health ou pelo 416 338 7600
- TeleHealth Ontario, pelo 1 866 797 0000. Diga à enfermeira ou ao enfermeiro o nome da sua língua em inglês, e aguarde que liguem a um ou uma intérprete.
- Ontario Ministry of Health and Long-Term Care, em health.gov.on.ca
- Public Health Agency of Canada, em phac-aspc.gc.ca ou pelo 1 800 454 8302