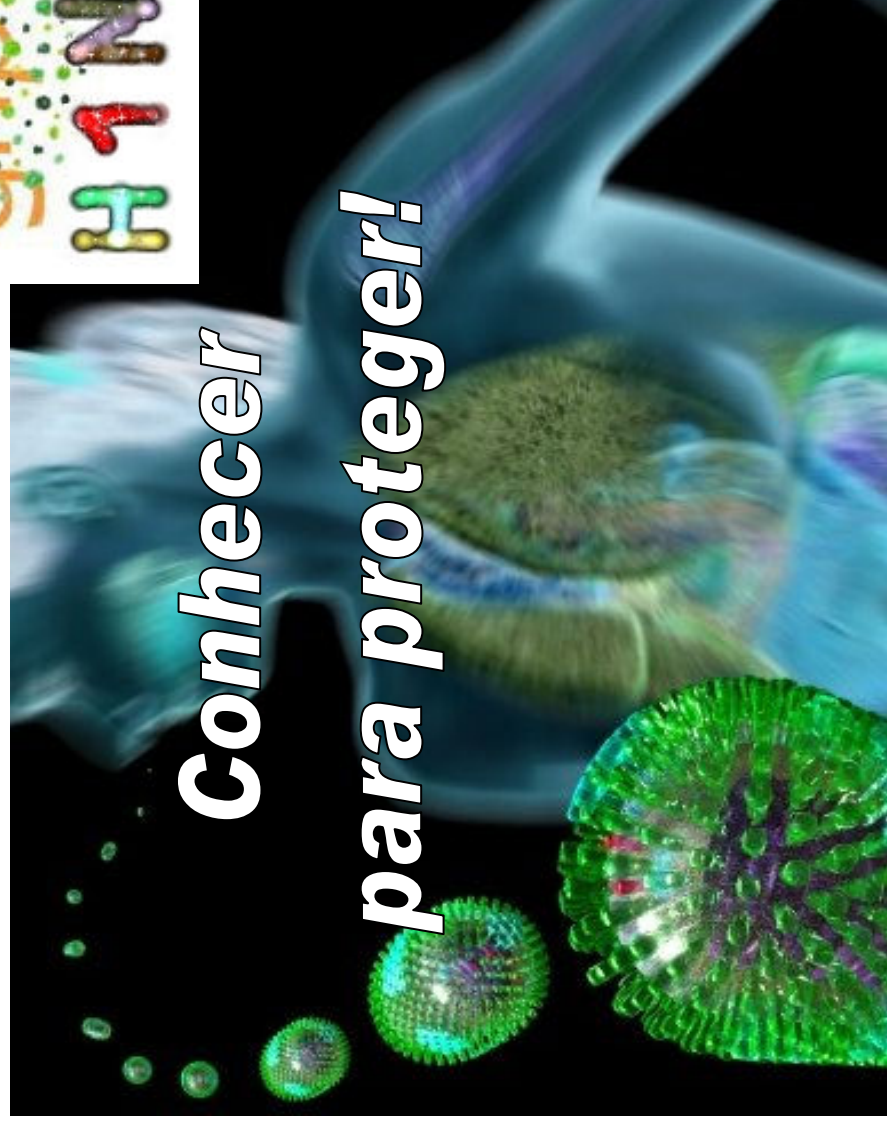
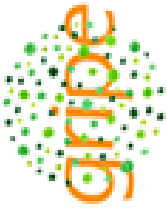




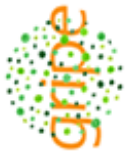


Gripe A

É uma doença infecciosa provocada por uma nova estirpe de vírus (H1 N1)v que contém material genético das variantes humana, aviária e suína do vírus da gripe e que se transmite pessoa-a-pessoa.



Não existe imunidade de grupo,
o que favorece a transmissão e
possibilita o aparecimento da pandemia.

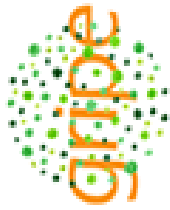


Gripe A



Vias de Transmissão

- **Transmissão directa, pessoa a pessoa,** através da inalação de gotículas de saliva espalhadas através da tosse ou do espirro de indivíduos doentes
- **Transmissão indirecta através das mãos,** quando levadas à boca, ao nariz ou aos olhos, após contacto com objectos ou superfícies contaminados com gotículas de saliva ou secreções nasais de pessoas doentes
- **Não existe transmissão através da água ou dos alimentos**



Gripe A



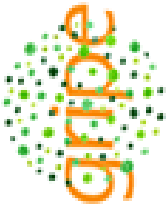
Viabilidade do Vírus

- ❖ O vírus H1 N1 mantém-se viável nos objectos ou superfícies contaminadas por gotículas de saliva/secreções nasais de pessoas doentes durante cerca de 2 a 8 horas
- ❖ Este período de tempo oscila em função da temperatura, humidade e porosidade das superfícies.

Inactivação do Vírus



- ✓ O vírus H1 N1 pode ser destruído com qualquer produto comum de desinfecção doméstica (por ex. água e sabão, detergentes, lixívia, álcool).
- ✓ É igualmente destruído pelo calor (temperatura > 75 ° C).



Gripe A



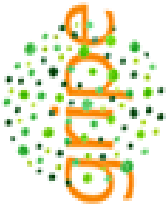
Período de Incubação

Período de tempo que decorre entre o momento que um indivíduo contacta com o vírus e fica infectado e o momento em que se dá o aparecimento dos primeiros sintomas.

• varia entre 1 a 7 dias

Período de Contágio

Decorre desde 1 dia antes do aparecimento dos sintomas até 7 dias após o seu início ou enquanto estes existirem.

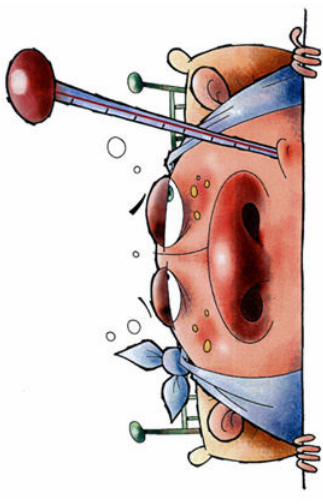


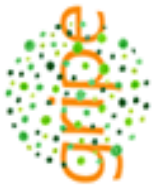
Gripe A



Sintomas

- Febre de início súbito, $\geq 38^{\circ} \text{C}$
ou com duração ≤ 72 horas
- Sintomas respiratórios (tosse, rinorreia, espirros)
- Dor de cabeça
- Dor de garganta
- Dores articulares ou musculares
- Arrepios
- Fadiga
- Vômitos / diarreia



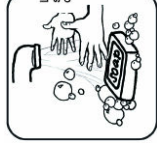


Gripe A

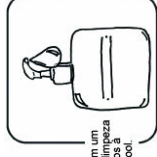


Principais Medidas de Protecção

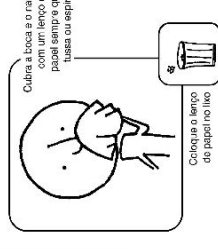
- **Lavar frequentemente as mãos com água e sabão**
- **Usar lenço de papel para proteger a tosse ou os espirros, inutilizar o lenço e lavar as mãos em seguida**
- **Se não tiver lenço, tossir para o antebraço, nunca para as mãos!**
- **Evitar tocar na boca, no nariz ou nos olhos, sem ter as mãos lavadas**
- **Evitar a proximidade de pessoas com sinais de doença gripal**
(manter uma distância superior a 1 metro)
- **Evitar locais muito frequentados**
- **Higienizar frequentemente as superfícies de trabalho, teclados, brinquedos, maçanetas de porta, etc.**
- **Arejar as salas e espaços interiores**



Lave as mãos com
sabão e água morna
durante 20 segundos

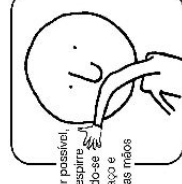


limpe-as com um
produto de limpeza
para as mãos à
base de álcool

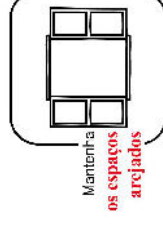


Cubra a boca e o nariz
com um lenço de
papel ou o antebraço
lússua ou espire
pela mão livre

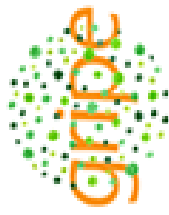
Coloque o lenço
de papel no lixo



Se não for possível,
lússua ou espire
protegendo-se
com o braço e
não com as mãos



Mantenha
os espaços
arejados

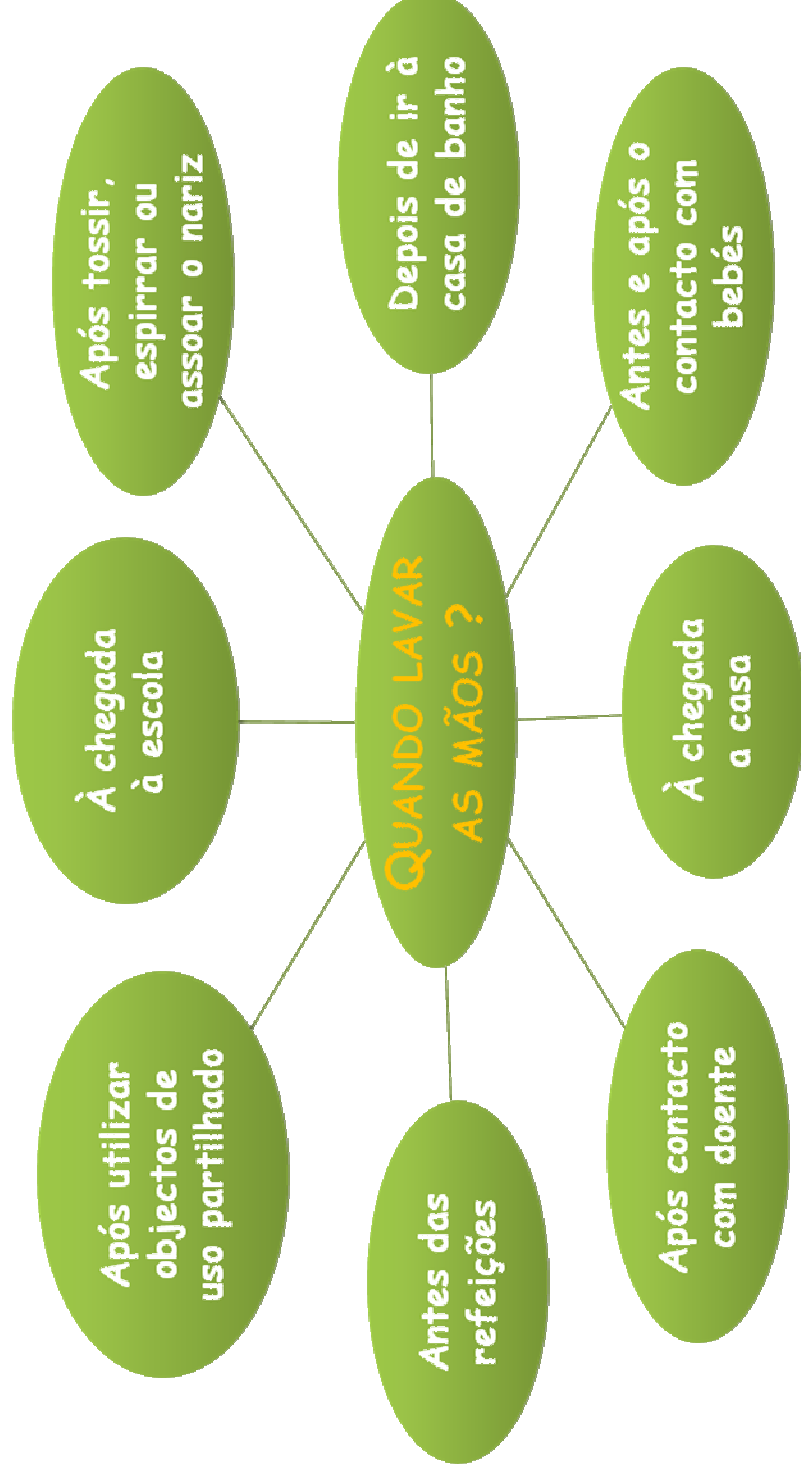


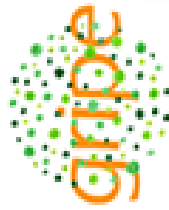
Lavagem das Mãos

Gripe A



A lavagem frequente das mãos com água e sabão,
de preferência líquido,
é uma das principais medidas de prevenção





Lavagem das Mãos

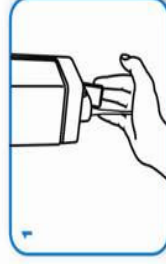
Gripe A



Duração total do procedimento: 40-60 seg.



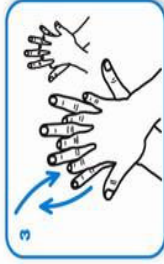
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



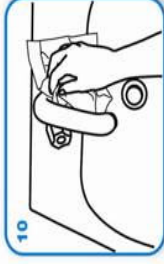
Esfregue rotativamente para trás a para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Enxague as mãos com água



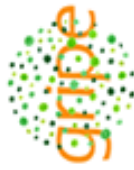
Seque as mãos com toalhete descartável



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

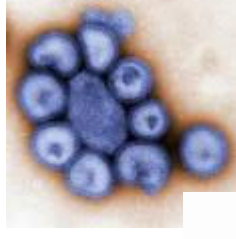


Agora as suas mãos estão seguras.

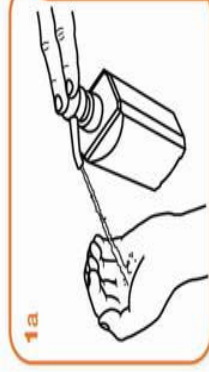


Fricção Anti-séptica das Mãos

Gripe A



Duração total do procedimento: 20-30 seg.



Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



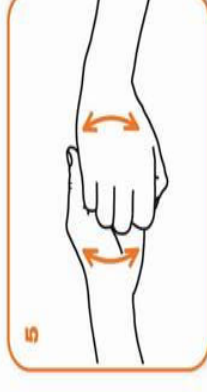
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



As palmas das mãos com dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



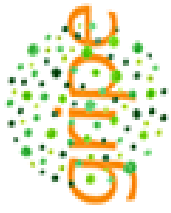
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



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



Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.



como actuar face a um Caso Suspeito

Gripe A



- Proceder ao isolamento do doente nos espaços previstos
- Medir a temperatura e acompanhar criticamente os sintomas manifestados pelo doente
- Contactar o Encarregado de Educação
- Fornecer máscara ao doente, se necessário
- O acompanhante também deve utilizar máscara de protecção e ter cuidados acrescidos de higiene das mãos
- Ligar para a Linha Saúde 24 - **808 24 24 24** e seguir todas as orientações dos técnicos, se houver agravamento dos sintomas



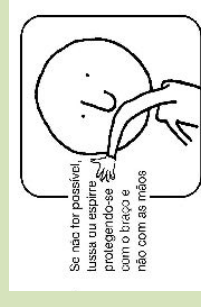
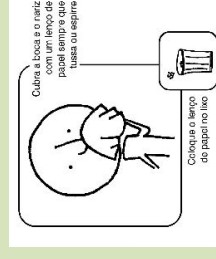
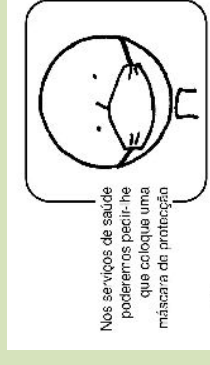
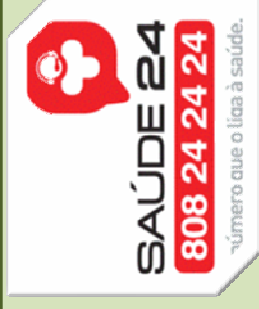


Recomendações Importantes

Recomendações aos Doentes se surgirem sintomas de Gripe

(Febre > 38° C + pelo menos dois dos outros sintomas)

- Deve manter-se em casa e telefonar para a Linha Saúde 24
- Evitar contactos próximos (a menos de um metro)
- Usar Máscara de protecção
- Tapar boca e nariz quando tossir ou espirrar utilizando Lenços descartáveis
- Evitar tocar olhos, nariz, boca ou máscara



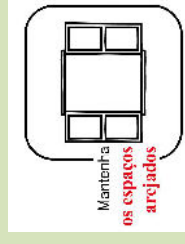
Coloque o lenço de papel no lixo

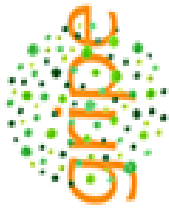
Recomendações Importantes

Recomendações aos Doentes

- continuação -

- **Reforçar a Lavagem das Mãos**
com água e sabão ou desinfectante à base de álcool
 - em especial depois de tossir, espirrar ou assoar.
- **Manter o ambiente arejado**





Gripe A

Limpeza de Instalações e Superfícies

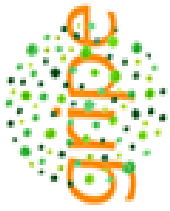
A limpeza de todas as instalações deve seguir

as normas existentes de acordo com o fim a que se destina



Especial atenção

ÀS MESAS DE TRABALHO, MAÇANETAS DAS PORTAS,
CORRIMÃOS, BRINQUEDOS E OUTROS OBJECTOS DE USO
PARTILHADO



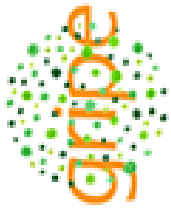
Gripe A



Cuidados a ter com o doente em casa:



- A pessoa doente deve ter um quarto e, idealmente, casa de banho só para si;
- À excepção da pessoa que cuida do doente, deve impedir-se a entrada neste quarto de outros elementos da família ou de visitas;
- O quarto deve permanecer, sempre que possível, com a porta fechada;
- Deve ser promovido o arejamento deste quarto abrindo a janela, mantendo a porta fechada;
- Os objectos e roupas manuseados pelo doente não devem ser partilhados com outros elementos da família, antes de lavados ou higienizados;
- As zonas comuns da habitação devem manter-se arejadas.



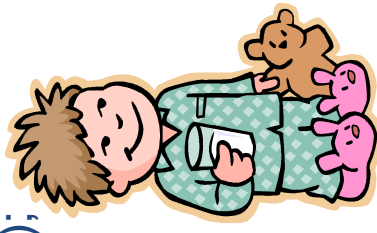
Gripe A



A alimentação:

“A hidratação é um dos principais cuidados no tratamento da gripe. Pode fazê-lo através de diversas bebidas e alimentos, tais como:

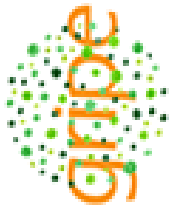
- ☺ **água**, muita água simples ou aromatizada (com limão, canela ...);
- ☺ **tisanas** ou infusões (de tília, camomila, erva cidreira.....);
- ☺ **sumos de fruta** naturais ou néctares de fruta;
- ☺ **leite e/ou iogurtes** e outros leites fermentados;
- ☺ **sopa**, de preferência de hortaliças e legumes e ainda
- ☺ **fruta**.



No entanto, **nem a sopa nem nenhuma bebida deve estar demasiado quente** para que o doente não fique com mais calor e transpire ainda mais. (...) Vá bebendo ao longo do dia. Se preferir, pode alternar o tipo de bebida para não ficar enfatiado.

Beba sempre que tiver sede e mesmo que não tenha! ”

Alimentação em Tempos de Gripe - FCNAUP



Gripe A

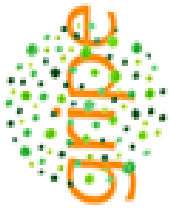


Vigilância da Situação Clínica da Criança Doente:

- Medir a febre de manhã e à noite e registrar as temperaturas numa folha de registo
- Controlar a febre, se necessário
- Oferecer líquidos, para manter a hidratação
- **Dificuldade respiratória, vômitos persistentes, prostração, pele arroxeada, irritabilidade, dores ou mal estar intenso, recusa alimentar, ou reaparecimento da febre, indicam um agravamento da doença:**



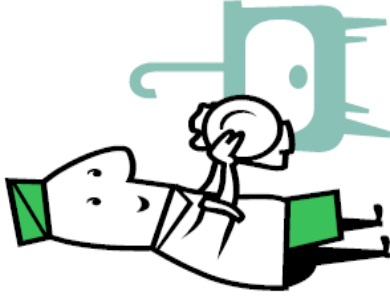
**TELEFONAR para a linha Saúde 24
(808 24 24 24) e seguir as orientações**



Gripe A

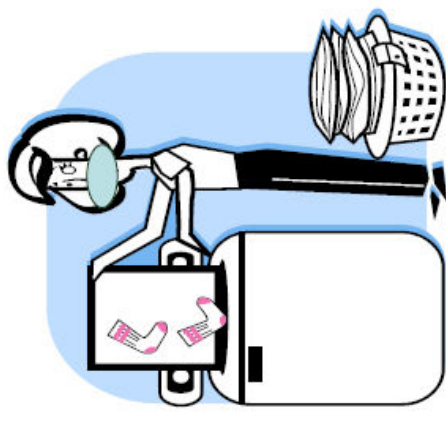


Lavagem da Louça do Doente



- Não é necessário lavar à parte a louça da pessoa doente
- A louça do doente pode ser lavada como habitualmente, à mão com detergente de louça, ou na máquina de lavar louça

Tratamento de Roupas do Doente



- As roupas do doente devem ser lavadas, de preferência, na máquina de lavar roupa e não devem ser partilhadas com outras pessoas antes de lavadas
- É conveniente o uso de máscara de protecção, durante a colocação da roupa na máquina
- Lavar as mãos, em seguida

Hábitos saudáveis que ajudam a preservar a saúde:

A opinião dos especialistas é unânime:

“para evitar doenças, é fundamental **comer mais fruta, legumes, leguminosas, frutos secos e cereais integrais**.

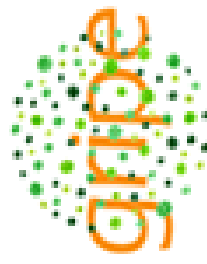


Estes alimentos contêm substâncias que influenciam a constituição das células, reforçam a comunicação entre elas e são ricos em anti-oxidantes.”

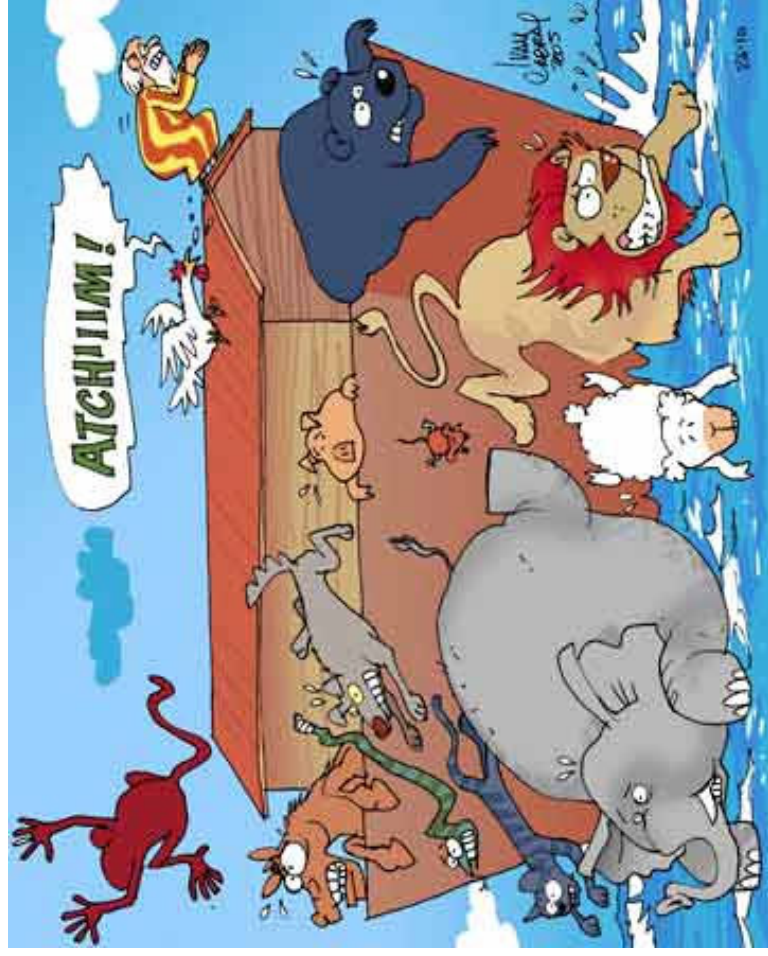
O **Exercício Físico** contribui para fortalecer o sistema imunitário, para o bem-estar e para o bom funcionamento do organismo.



A **lavagem corporal** tem por finalidade limpar a pele, os cabelos, as unhas, a boca e os dentes, eliminando poeiras, microorganismos e maus odores.



Obrigada
pela atenção dispensada



Lembre-se:
**Hábitos
saudáveis
ajudam a
preservar a
saúde!**

Este trabalho foi elaborado com base na apresentação:

Gripe A (H1N1)v – Medidas de Prevenção e Controlo em Meio Escolar de:

Cristina Pecante – Médica de Saúde Pública

Lúcia Mota –Enfermeira de Saúde Pública

Caldas da Rainha, Setembro de 2009