

Prevenção da Gripe A

SINTOMAS

-

Febre de início súbito (superior a 38°C)



-

Tosse

-

Dores de Garganta

-

Dores Musculares

-

Dores de Cabeça

-

Arrepios de Frio

-

Cansaço

-

Diarreia ou Vômitos (embora não sendo típicos da Gripe sazonal, têm sido verificado em alguns dos casos recentes de infecção pelo novo vírus da Gripe A)

MODO DE CONTÁGIO:

-

Pessoa – a – pessoa através de gotículas quando tosse ou espirra

-

Através do contacto com os olhos, nariz ou boca, de mãos que contactaram com objectos ou superfícies contaminadas com gotículas de uma pessoa infectada.

O QUE FACILITA O CONTÁGIO?

-

Deficiente higiene das Mãos

- Contacto com objectos ou materias contaminados

-

Permanência em ambientes fechados e poucos arejados

- Proximidade entre pessoas (distância inferiores a 1 metro)

-

Cumprimentos pessoais

PERÍODO DE CONTÁGIO

-

1 dia antes de iniciar os sintomas, até 7 dias depois do início dos sintomas

MEDIDAS DE PROTECÇÃO CONTRA A GRIPE A

-

Se ficar doente, permaneça em casa, se estiver com sintomas de gripe contacte a LINHA SAÚDE 24

-

Se tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel!

-

Lave as mãos frequentemente com água e sabão.

-

Evite contactos desnecessários com pessoas com gripe!

-

Evite o contacto das mãos com os olhos, nariz e boca!

-

Limpe Frequentemente as superfícies ou objectos mais sujeitos a contacto, com produtos de limpeza habituais!

-

Evite frequentar espaços públicos fechados e pouco arejados.

-

Estas medidas são também muito importantes nas crianças!

NÃO FACILITAR

- Se pensa que tem gripe:

-

Permaneça em casa, ou no seu quarto de Hotel (caso se encontre em viagem)

-

Não viajar, nem vá para o trabalho ou escola

-

Evite o contacto íntimo/directo com outras pessoas durante 7 dias após o início dos sintomas

ATENÇÃO:

-

As máscaras, mesmo quando bem utilizadas, só evitam o contágio de outras pessoas, não evitam o contágio próprio

-

A lavagem correcta das mãos deve durar mais de 20 segundos!

-

O vírus permanece activo nas superfícies 2 a 8h.

-

Cuidado com as maçanetas das portas, teclados de computadores, ratos, etc.

-

O vírus não se transmite através de alimentos