



TODOS PELO BEM DA SAÚDE

Dicas para prevenção da gripe H1N1 e doenças em períodos de maior incidência.

O QUE É INFLUENZA



A influenza ou gripe é uma infecção aguda do sistema respiratório, ocasionada pelo vírus influenza, com elevado potencial de transmissão. Inicia-se com febre, dor muscular, e tosse seca. Em geral, tem evolução por período limitado, em geral de um a quatro dias, mas pode se apresentar forma grave.

A gripe propaga-se facilmente e é responsável por elevadas taxas de hospitalização. Idosos, crianças, gestantes e pessoas com doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, ou imunodeficiência são mais vulneráveis aos vírus. Um indivíduo pode contrair a gripe várias vezes ao longo da vida.

QUAIS OS SINTOMAS?



A doença inicia-se com febre, em geral acima de 38°C, seguida de dor muscular e de garganta, prostração, cefaleia e tosse seca. A febre é o sintoma mais importante e dura em torno de 3 dias. Os sintomas sistêmicos são muito intensos nos primeiros dias da doença.

Com a sua progressão, os sintomas respiratórios tornam-se mais evidentes e mantêm-se em geral por 3 a 4 dias, após o desaparecimento da febre.

COMO IDENTIFICAR?

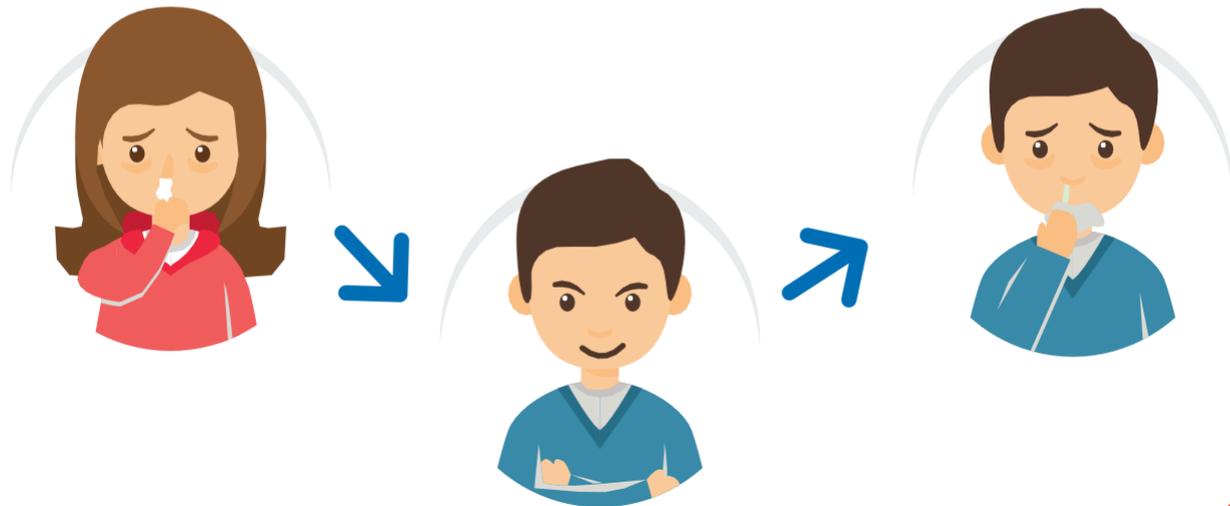
VOCÊ SABE A DIFERENÇA ENTRE RESFRIADO, GRIPE COMUM E GRIPE H1N1?

SINTOMAS	RESFRIADO	GRIPE COMUM	GRIPE H1N1
Febre	Baixa ou ausente	Não chega a 39°	Mais de 39° com início súbito
Dor de cabeça	Leve ou ausente	Moderada	Intensa
Calafrios	Raros	Esporádicos	Frequentes
Cansaço	Leve	Moderado	Extremo
Dor de Garganta	Moderada	Intensa	Leve
Tosse	Leve a moderada	Moderada	Contínua e Seca
Catarro	Moderado	Forte e com congestão nasal	Pouco comum
Dores Musculares	Leve	Moderada	Intensa
Ardência nos Olhos	Leve	Leve	Intensa



COMO SÃO TRANSMITIDOS?

A Influenza pode ser transmitida de forma direta por meio das secreções das vias respiratórias de uma pessoa contaminada ao espirrar, ao tossir ou ao falar, ou por meio indireto pelas mãos, que após contato com superfícies recentemente contaminadas por secreções respiratórias de um indivíduo infectado, podem carrear o vírus diretamente para a boca, nariz e olhos.



QUAIS SÃO OS TIPOS?



O vírus influenza A e B são responsáveis por epidemias sazonais. Os vírus influenza A são ainda classificados em subtipos A (H1N1) e A (H3N2) que circulam atualmente em humanos. Alguns vírus influenza A de origem aviária também podem infectar humanos causando doença grave, como no caso do A (H7N9).

A
B

O vírus influenza C causa apenas infecções respiratórias brandas, não possui impacto na saúde pública e não está relacionado com epidemias.

C

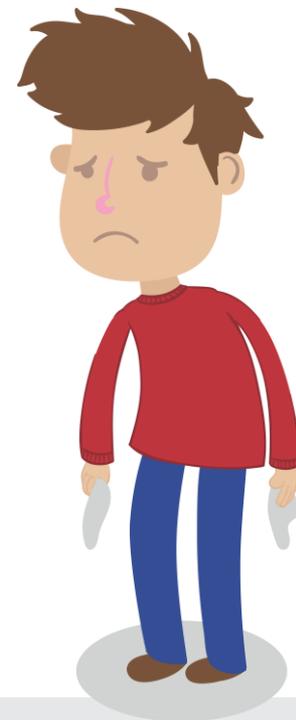
Importante: Idosos, crianças, gestantes e pessoas com alguma comorbidade possuem maior risco de desenvolver complicações durante a infecção por influenza. A vacinação é a intervenção mais importante na redução do impacto da doença.

!

PREVENÇÃO GERAL

INFLUENZA A(H1N1)

MEDIDAS SIMPLES PARA SE PREVENIR:



www.saude.gov.br

DISQUE SAÚDE 0800 61 1997



Secretaria de
Vigilância em Saúde

Ministério
da Saúde



 **wisetech**
GESTÃO DIGITAL

PREVENÇÃO GERAL

- Lave frequentemente e higienize as mãos, principalmente antes de consumir algum alimento;
- Utilize lenço descartável para higiene nasal;
- Cubra o nariz e a boca quando for espirrar ou tossir;
- Evite tocar mucosas de olhos, nariz e boca;
- Lave as mãos frequentemente com água e sabão, especialmente depois de tossir ou espirrar;
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas;
- Mantenha os ambientes bem ventilados;
- Evite contato próximo a pessoas que apresentem sinais ou sintomas de gripe;
- Adote hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e ingestão de líquidos;
- Evite lugares fechados e aglomeração;
- Use solução de hipoclorito de sódio para limpeza de pisos e superfícies dos banheiros.





Indivíduos que apresentem sintomas de gripe devem:

Evitar sair de casa em período de transmissão da doença (até 7 dias após o início dos sintomas)

Restringir ambiente de trabalho para evitar disseminação

Evitar aglomerações e ambientes fechados, procurando manter os ambientes ventilados

Adotar hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e ingestão de líquidos

IMPORTANTE: O serviço de saúde deve ser procurado imediatamente caso apresente algum desses sintomas: dificuldade para respirar, lábios com coloração azulada ou roxeada, dor ou pressão abdominal ou no peito, tontura ou vertigem, vomito persistente, convulsão.

CUIDADOS BÁSICOS

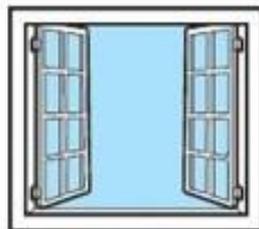
Com a chegada do frio aumentam os casos de transmissão do vírus H1N1, causador da gripe A. A população pode evitar que a doença se alastre tomando alguns cuidados básicos de higiene:



Mantenha hábitos saudáveis: coma bem, durma regularmente e faça exercícios.



Evite ficar em locais fechados com grande aglomeração de pessoas.



Melhore a circulação de ar abrindo as janelas.



Evite tocar os olhos, a boca e o nariz após o contato com superfícies.



Lave as mãos regularmente com água e sabão ou use álcool gel.



Evite contato direto com pessoas, se estiver com alguma doença respiratória que possa ser transmitida.



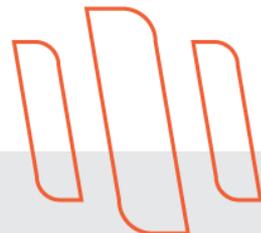
Cubra a boca e o nariz com um lenço ao tossir ou espirrar.



Não compartilhe objetos de uso pessoal.



Limpe as superfícies lisas (mesas, telefones, maçanetas e teclados) com álcool líquido.





CUIDADOS EM SITUAÇÕES EXPECÍFICAS

- Evitar aglomerações/ambientes não arejados e o contato com pessoas doentes;
- Não levar as mãos aos olhos, boca ou nariz depois de ter tocado em objetos de uso coletivo;
- Evitar “beijinhos, abraços ou aperto de mãos” ao cumprimentar;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas;
- Lavar frequentemente as mãos com bastante água e sabão ou desinfetá-las com produtos à base de álcool;
- Jogar fora os lenços descartáveis usados para cobrir a boca e o nariz, ao tossir ou espirrar.



FESTAS



CUIDADOS EM SITUAÇÕES EXPECÍFICAS

VIAGENS

Proteja-se contra picadas de insetos

- Ao chegar ao seu local de hospedagem (hotel, pousada, albergue e outros), verifique cuidadosamente se há algum criadouro do mosquito e elimine-o;
- O risco de infecção por malária, dengue, febre amarela, Chikungunya, vírus Zika podem ser reduzidos, se forem evitadas as picadas. Observe as seguintes recomendações:
- Hospede-se em locais que disponham de telas de proteção nas portas e janelas, especialmente se estiver longe das capitais, ou leve o mosquiteiro/cortinado como alternativa;
- Em passeios eco turísticos, utilize roupas que protejam o corpo contra picadas de insetos e carrapatos, como camisas de mangas compridas, calças, meias e sapatos fechados.
- Aplique repelente nas áreas expostas da pele, seguindo a orientação do fabricante.





CUIDADOS EM SITUAÇÕES EXPECÍFICAS

Cuidados básicos nos passeios

- Consuma alimentos e bebidas de forma saudável;
- Proteja-se contra picadas de insetos;
- Proteja-se contra mordedura ou outros tipos de acidentes com animais;
- Cuidado com o uso de bebidas alcoólicas;
- Dirija com segurança ;
- Pratique sexo de forma segura;
- Previna-se contra doenças de transmissão respiratória;
- Previna-se contra intoxicações acidentais; Tenha cuidado ao retornar para casa;
- Previna-se quanto à ambientes com Violências.

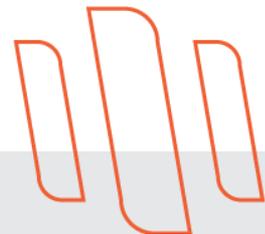
PASSEIOS

IMPORTANTE: Caso
precise o SAMU funciona 24
horas, todos os dias da semana,
e o acesso é feito por meio do
número de telefone 192.



CUIDE-SE

“A MAIOR RIQUEZA
É A SAÚDE!”



FONTE: MINISTÉRIO DA SAÚDE