



## O QUE A MULHER GRÁVIDA OU A AMAMENTAR DEVE SABER SOBRE A GRIPE A (H1N1)

As alterações fisiológicas que acontecem no organismo da mulher durante a gestação, tornam-na mais vulnerável a doenças de origem infecciosa.

Os efeitos do vírus da gripe A (H1N1), quer na grávida, quer no bebé, não são ainda completamente conhecidos.

No entanto há alguns cuidados que deve conhecer.



## QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA GRIPE A (H1N1)

Os sintomas da gripe A (H1N1) são muito semelhantes aos da gripe sazonal:



- Febre [na Gripe A (H1N1) a febre manifesta-se subitamente, com valores de temperatura  $\geq 38^{\circ}$ ]
- Tosse
- Dores de garganta
- Dores musculares
- Dores de cabeça
- Congestão nasal
- Arrepios
- Fadiga
- Diarreia e vómitos (geralmente não se manifestam na gripe sazonal)

## O QUE POSSO FAZER PARA ME PROTEGER, PARA PROTEGER O MEU BÉBÉ E A MINHA FAMÍLIA?



1. Cubra o nariz e boca com um lenço descartável quando tossir ou espirrar. Coloque o lenço no lixo após usá-lo e lave as mãos.
2. Lave as mãos frequentemente com sabão e água, especialmente depois de tossir ou espirrar. Tenha consigo uma alternativa para substituir a lavagem das mãos quando esta não for possível (líquido, gel ou toalhete à base de álcool para limpeza das mãos – se não houver contra-indicação do seu médico).

3. Não toque nos olhos, nariz ou boca sem lavar as mãos. Esta é uma forma frequente de propagação da doença. Evite contactar com pessoas doentes.
4. Estabeleça um plano que garanta o cuidado a membros da sua família que fiquem doentes.
5. Abasteça-se com água e alimentos não perecíveis suficientes para o seu agregado familiar (enlatados e congelados).
6. Solicite ao seu médico para aconselhá-la sobre os medicamentos que deve ter em casa (por exemplo, para tratar a febre).
7. Mantenha hábitos de vida saudáveis:
  - Mantenha uma adequada ingestão de água
  - Faça uma alimentação equilibrada
  - Respeite as necessidades de sono e de descanso
  - Pratique actividade física (em conformidade com o aconselhado pelo seu médico)
  - Mantenha o ambiente limpo e bem arejado
  - Evite aglomerações de pessoas, sobretudo em lugares fechados
  - Evite o contacto físico nos cumprimentos. Opte por uma saudação verbal ou gestual.

**IMPORTANTE!**  
**LAVAR AS SUAS MÃOS FREQUENTEMENTE É A MELHOR FORMA DE SE PROTEGER DE MICRÓBIOS INDESEJÁVEIS!**

### Para lavar as mãos:

- De preferência use água morna.
- Aplique bastante sabão.
- A lavagem deve demorar entre 40 a 60 segundos.
- Seque bem as mãos: é tão importante como a própria lavagem.

### Se usar um gel ou líquido de limpeza de mãos à base de álcool:

- Não dissolva o produto.
- Esfregue as mãos, durante 20 a 30 segundos, em toda a sua superfície, até secarem completamente.

**Veja técnica correcta para lavagem das mãos no final deste folheto.**

## QUE DEVO FAZER NO CASO DE TER CONHECIMENTO DE CASOS DE GRIPE A(H1N1) NA MINHA COMUNIDADE OU SE TIVER TIDO CONTACTO COM ALGUÉM DOENTE?

- Avalie a temperatura 2 a 3 vezes por dia e esteja atenta à manifestação de um dos sintomas descritos anteriormente. Caso verifique qualquer alteração, contacte imediatamente a **Linha de Saúde Açores (808 24 60 24)**. Não se dirija aos serviços de saúde sem indicação da Linha de Saúde.
- Se vive sozinha peça a alguém que a contacte frequentemente pelo telefone para ver do seu estado de saúde.

## É SEGURO AMAMENTAR O MEU BÉBÉ SE ESTOU DOENTE?

- Salvo recomendação em contrário, pois “cada caso é um caso”, pode amamentar o seu bebé, mesmo com gripe A (H1N1).




- O leite da mãe, devido aos anticorpos nele presentes, ajuda o corpo do bebé a lutar contra as doenças.

É realmente importante amamentar o recém-nascido, uma vez que o seu sistema imunitário ainda está frágil.

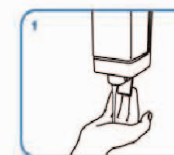
- Assim, não páre de amamentar se estiver doente. Isto ajudará a proteger o seu bebé das infecções.
- Utilize uma máscara sempre que tiver contacto próximo do seu bebé. Deste modo, mesmo que tussa ou espirre, evita o contágio. Deve usar a máscara correctamente e lavar frequentemente as mãos (ver os esquemas das páginas seguintes).
- Se está demasiado doente para amamentar, retire o seu leite com uma bomba e peça a alguém para alimentar o seu filho.
- Regra geral, pode amamentar enquanto está a ser tratada com medicamentos para a gripe A (H1N1).

## TÉCNICA PARA LAVAGEM DAS MÃOS

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



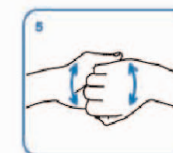
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



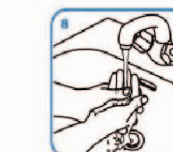
5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



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



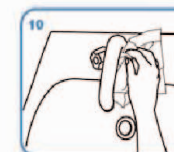
7 Esfregue rotativamente para trás a para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8 Enxague as mãos com água



9 Seque as mãos com toalhete descartável



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



11 Agora as suas mãos estão seguras.

## COMO UTILIZAR E ELIMINAR AS MÁSCARAS CORRECTAMENTE

- As máscaras devem ser cuidadosamente colocadas sobre a boca e o nariz e atadas com firmeza.

a) Prenda os atilhos ou os elásticos a meio da cabeça e no pescoço.



b) Ajuste a faixa flexível ao osso do nariz.



c) Ajuste-a bem às faces e sob o queixo.

- Enquanto estiver a usar máscara, evite tocar-lhe com as mãos. Sempre que tocar numa máscara usada - por exemplo, ao retirá-la - deve lavar as mãos com água e sabão ou desinfectá-las com uma solução alcoólica.

- Substitua as máscaras sempre que ficarem húmidas.

- Para retirar e eliminar uma máscara convenientemente:

a) Parta do princípio de que a parte da frente da máscara cirúrgica está contaminada.

b) Desate ou parta os atilhos da parte de baixo e depois os atilhos ou elásticos da parte de cima e retire a máscara pegando-lhe unicamente pelos atilhos.

c) As máscaras descartáveis devem deitar-se fora após uma única utilização. Depois de retiradas, as máscaras devem ser metidas num saco de plástico, que deve ser bem fechado e depois deitado no lixo doméstico comum.

- Depois de retirar a máscara é necessário lavar as mãos, com água e sabão, ou desinfectá-las com uma solução alcoólica.