

Gripe A (H1N1) v

Plano de Contingência para a Família

**Prevenir
é Proteger**



Governo dos Açores

**A informação que se segue pretende ajudar
a sua família durante a pandemia de Gripe A (H1N1) v.**



Gripe A (H1N1) v

Plano de Contingência para a Família

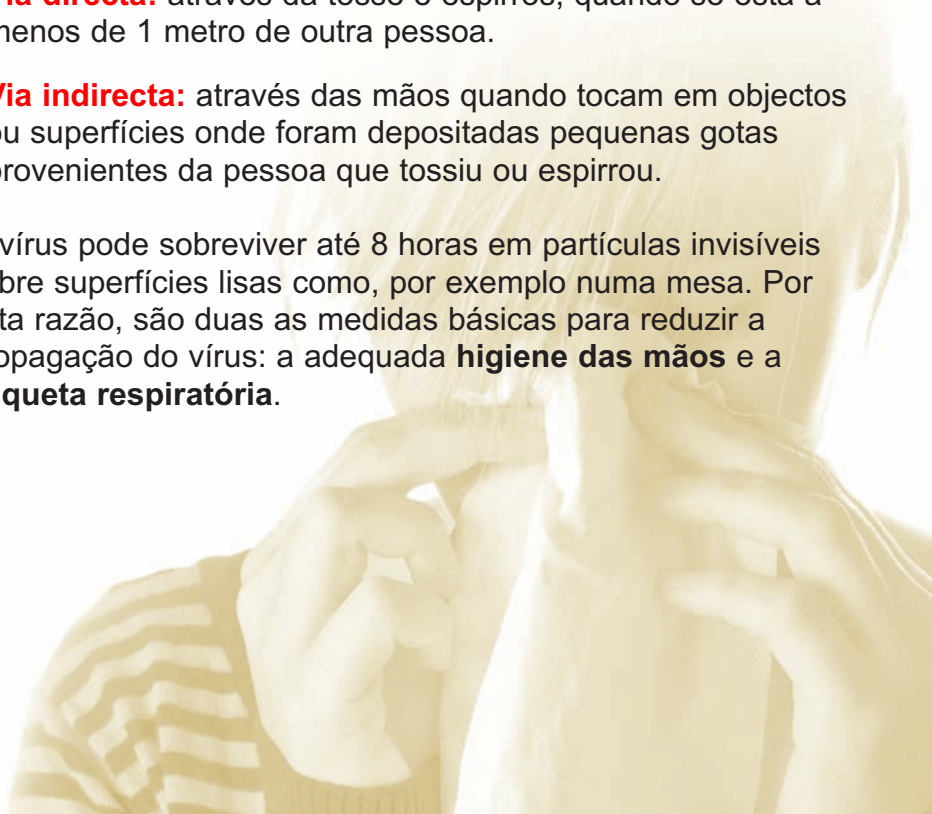
A observação das medidas de prevenção é responsabilidade de cada um de nós!

Conheça a forma de contágio da gripe A (H1N1) v.

Tal como na gripe sazonal, o vírus é transmitido de duas formas:

- **Via directa:** através da tosse e espirros, quando se está a menos de 1 metro de outra pessoa.
- **Via indirecta:** através das mãos quando tocam em objectos ou superfícies onde foram depositadas pequenas gotas provenientes da pessoa que tossiu ou espirrou.

O vírus pode sobreviver até 8 horas em partículas invisíveis sobre superfícies lisas como, por exemplo numa mesa. Por esta razão, são duas as medidas básicas para reduzir a propagação do vírus: a adequada **higiene das mãos** e a **etiqueta respiratória**.

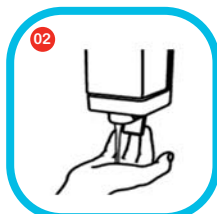


Higiene das mãos

Lavagem:  60 segundos



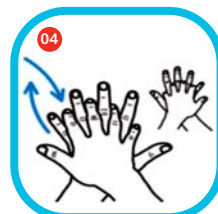
01
Passe as mãos por água corrente



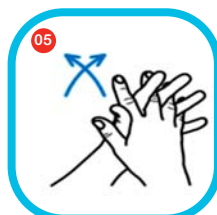
02
Aplique detergente suficiente para ambas as mãos



03
Esfregue as mãos, palma com palma



04
palma direita sobre dorso esquerdo, entrelaçando os dedos, e vice-versa



05
palma com palma e dedos entrelaçados



06
parte posterior dos dedos da mão direita com palma da mão esquerda, e vice-versa



07
movimento rotacional do polegar esquerdo, envolvido pela palma direita, e vice-versa



08
movimento rotacional da ponta dos dedos da mão direita na palma esquerda, e vice-versa, em ambos os sentidos



09
remova os resíduos de espuma com água abundante



10
seque muito bem com toalhete de uso único



11
utilize o toalhete para fechar a torneira



12
...as suas mãos estão seguras!

Em alternativa e na ausência de água de sabão, use solução de base alcoólica, seguindo os passos de 3 a 8.

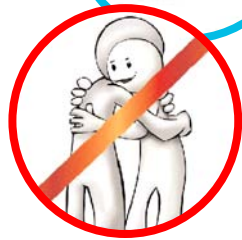
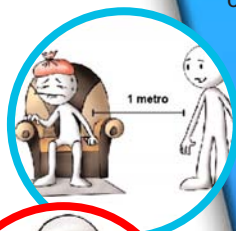
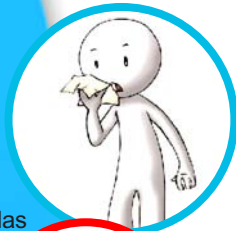
Este procedimento deve demorar  30 segundos.

Etiqueta respiratória

Chama-se “etiqueta respiratória” a um conjunto de cuidados a ter para reduzir a quantidade de partículas contaminadas em suspensão e em superfícies de utilização comum.

Siga estas precauções essenciais:

- Não tussa nem espirre para o ar.
- Não ampare a tosse nem o espirro com a mão.
- Para tossir e espirrar, tape a boca e nariz com um lenço de papel que deve ser utilizado apenas uma vez.
- Coloque o lenço no lixo com o cuidado de este não tocar na sua roupa ou noutros objectos ou superfícies.
- Lave ou desinfecte as mãos imediatamente a seguir.
- Se não for possível a utilização do lenço quando tossir ou espirrar, faça-o na parte interna do seu cotovelo.
- Não toque com as mãos nos olhos nem no nariz sem as ter lavado anteriormente e lave-as a seguir.
- Se apresentar sintomas de gripe mantenha uma distância mínima de 1 metro dos outros e não cumprimente outras pessoas, nem com beijo, nem com aperto de mão.



Será que estou doente?

Os sintomas da gripe A (H1N1) v são semelhantes ao da gripe sazonal e incluem:

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

Se tiver sintomas semelhantes aos da gripe, contacte a **Linha de Saúde Açores (808 24 60 24)** e siga as instruções recomendadas. **Não deve dirigir-se aos serviços de saúde sem indicação da Linha de Saúde Açores.**

Quando alguém fica doente?

Normalmente, quando alguém fica doente com gripe, permanece em casa em repouso, fazendo o tratamento receitado pelo médico. O mesmo acontece com a gripe A.

Descrevem-se, a seguir, alguns dos cuidados especiais para o caso de surgir, na sua casa, um caso suspeito ou confirmado de gripe A.

Isolamento

A pessoa a quem foi prescrito o tratamento no domicílio ou sobre quem recaiu a suspeita de estar infectado pelo vírus da gripe A, deverá ocupar um quarto separado.

- O quarto deve ter uma janela, para arejamento e a porta deve ser mantida fechada.
- Se existir um quarto com casa de banho privativa, use-o.
- A pessoa doente deve restringir ao máximo as saídas do quarto.
- O acesso ao quarto deve estar limitado a quem cuida da pessoa doente.
- Não sendo possível ter um quarto unicamente para a pessoa doente, as camas deverão estar afastadas mais de 1 metro entre si.
- Neste caso, deve improvisar uma divisória entre as camas que crie barreira (por exemplo, um biombo, um reposteiro ou um lençol).

Medicação

- Para aliviar os sintomas da gripe (febre e dores) recorra ao Paracetamol ou ao Ibuprofeno nas doses adequadas à idade.
- Evite o ácido acetilsalicílico (Aspirina®).
- O medicamento específico para o vírus da gripe pode originar efeitos secundários que habitualmente são de curta duração e não justificam a sua suspensão.
- Se for doente crónico deve manter a toma da sua medicação habitual, salvo indicação médica contrária.



Máscara

Use a máscara nestas situações:

- Se a pessoa doente tiver que sair do quarto, por exemplo, para utilizar a casa de banho comum.
- Sempre que o cuidador entrar no quarto.

Caso não disponha de máscara, tape a boca e o nariz com um pano ou utilize um guardanapo de papel. Após o seu uso coloque num saco de plástico, que deve ser bem fechado e depois deitado no lixo doméstico comum.

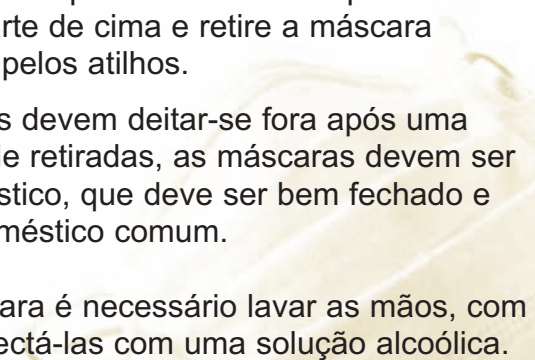
Como utilizar e eliminar as máscaras correctamente

1. 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.

2. 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.

3. Substitua as máscaras sempre que ficarem húmidas.
 4. 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.
 5. Depois de retirar a máscara é necessário lavar as mãos, com água e sabão, ou desinfectá-las com uma solução alcoólica.
- 

Limpeza do ambiente

Todas as superfícies em contacto frequente com as mãos devem ser limpas:

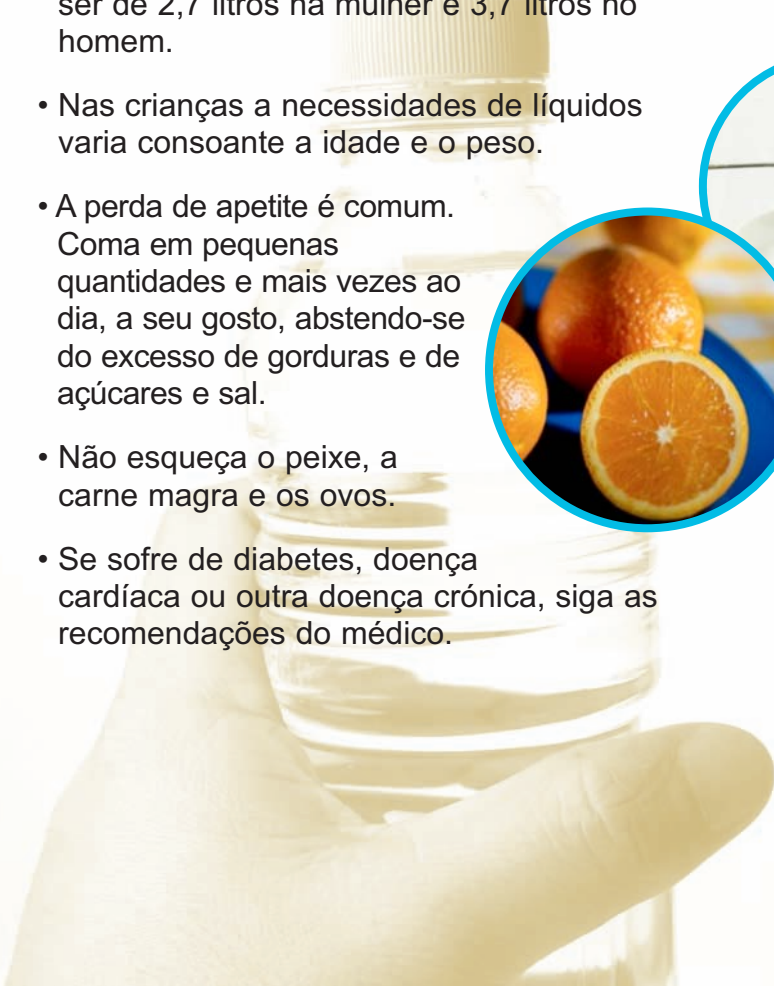
- Telefones, puxadores de porta, torneiras, teclados, mesas de refeições e bancadas de cozinha, etc.
- Para a limpeza e desinfecção pode utilizar água e sabão, lixívia (pode ser diluída) ou um desinfectante alcoólico.

A roupa dos doentes com gripe A, bem como a louça, não necessitam de lavagem separada. Contudo, deve ter-se o cuidado de lavar as mãos depois de tocar nestes objectos.

Alimentação

A febre, os vômitos e a diarreia provocam desidratação.

- Deverá reforçar o consumo de água, sumos naturais, sopa, fruta, leite e iogurte.
- O total de líquidos ingeridos diariamente deve ser de 2,7 litros na mulher e 3,7 litros no homem.
- Nas crianças a necessidades de líquidos varia consoante a idade e o peso.
- A perda de apetite é comum. Coma em pequenas quantidades e mais vezes ao dia, a seu gosto, abstendo-se do excesso de gorduras e de açúcares e sal.
- Não esqueça o peixe, a carne magra e os ovos.
- Se sofre de diabetes, doença cardíaca ou outra doença crónica, siga as recomendações do médico.



O que ter em casa?

Há uma grande probabilidade da pandemia de gripe vir a afectar a sua família, de forma directa, se alguém ficar doente, ou indirectamente, no caso de haver uma interrupção no fornecimento de bens ou serviços essenciais tais como o fecho de super-mercados, escolas, etc. Deste modo, deve preparar-se previamente.

Reforço da Despensa

Inclua na sua lista de compras alguns artigos que serão indispensáveis numa situação de pandemia de gripe.

Alimentos

- **Enlatados:**

Atum, Sardinhas, Fruta, Ervilhas, Feijão, Grão, Milho...

- **Alimentos secos e desidratados:**

Tostas, Leite em Pó, Farinha...

- **Alimentos para crianças:**

Boiões de Fruta e Sopa, Farinhas para Papa...

- **Congelados:**

Legumes, Preparados para Sopa, Carnes, Peixe...

- **Leite** (“de caixa”)

- **Sumos de Fruta, Chás**

- **Água** (Não é necessária água mineral, mas deve providenciar uma reserva para o caso de faltar na rede pública)



Produtos de higiene e limpeza

- Lenços descartáveis
- Papel de cozinha
- Guardanapos
- Toalhetes
- Sabonete líquido para mãos
- Desinfectantes (lixívia, álcool)
- Produtos de limpeza



Farmácia



- Ibuprofeno
- Paracetamol
- Máscaras
- Solução de base alcoólica para desinfeção
- Termómetro

No caso de ter doentes crónicos em casa, deve assegurar uma reserva da medicação habitual.

Apoio social

- Se vive só ou com alguém que dependa de si, impossibilitando-o de sair de casa, peça o apoio de um familiar, amigo ou vizinho que forneça os bens ou serviços de que necessita.
- Esteja atento a casos de gripe de alguém que viva só. Informe qualquer situação de isolamento ou precariedade aos serviços sociais da sua área de residência.

Quando procurar ajuda urgente?

- Se tiver sintomas de gripe **deverá contactar a Linha Saúde Açores (808 24 60 24)**
- ...se tiver melhorado durante algum tempo, mas notar que alguns sintomas surgiram de novo, nomeadamente, a febre (“recaída”).

Esteja atento!

Os seguintes sinais de alarme requerem ajuda médica urgente:

- Respiração rápida e ofegante
- Falta de ar
- Dor no peito ou na barriga
- Lábios e pele azulados
- Vômitos persistentes
- Redução acentuada ou inexistência de urina
- Sono excessivo, confusão mental, desorientação

Cuidados a ter com as crianças

As crianças apresentam os sintomas de forma diferente dos adultos, tendo em conta a sua idade e desenvolvimento. Esteja especialmente atento se a criança tiver febre e mais um dos sintomas descritos na seguinte tabela.



0-5 Anos

Irritabilidade

Perda de apetite

Choro sem lágrimas

Tosse com expectoração

Diarreia e/ou vómitos

Dores na barriga

Dificuldade respiratória

6-18 Anos

Tosse

Dores musculares

Dores de cabeça

Cansaço ou fadiga

Dores de garganta

Nariz congestionado ou “a pingar”

Dificuldade respiratória

Certifique-se de que a criança está confortável: vista roupa leve e proporcione um ambiente tranquilo.

Garanta uma ingestão de líquidos adequada e siga sempre as recomendações do médico relativamente à medicação.

Esteja atento! Tenha especial atenção se a criança

- Tiver menos de dois anos
- Sofrer de uma doença crónica
- Sofrer de uma doença que afecte o seu sistema imunitário
- Estiver letárgica (sem energia) ou tiver dificuldade em acordá-la



Adapte estas orientações à sua situação de saúde em particular, tendo em conta o aconselhamento profissional que lhe for dado.

Para qualquer esclarecimento adicional, ligue a Linha de Saúde Açores **808 24 60 24**



Governo dos Açores

Secretaria Regional da Saúde

Visite o nosso sítio na internet em
www.azores.gov.pt/Portal/pt/entidades/srs/
[Portal do Governo dos Açores - Secretaria Regional da Saúde - Informação sobre a Gripe A (H1N1) v]

Gripe A (H1N1) v

Plano de Contingência para a Família

**Prevenir
é Proteger**