



---

# Prevenção da Gripe A

---

## Recomendações para Instituições



# Quais os Sintomas?

**Os sintomas são semelhantes aos da gripe sazonal:**

- *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 verificados em alguns dos casos recentes de infecção pelo novo vírus da Gripe A(H1N1).*



---

# 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



**Atenção:** O vírus permanece activo nas superfícies 2 a 8h.  
Cuidado com as maçanetas das portas, teclados de computador, ratos, etc.  
O vírus não se transmite através da água para consumo humano, águas de piscinas ou parques aquáticos.  
O vírus não se transmite através de alimentos.

---

---

# O que facilita o **Contágio?**

- **Deficiente higiene das Mãos**
  - **Contacto com objectos ou materiais contaminados**

(o vírus permanece activo 2 a 8h nas superfícies)
- **Permanência em ambientes fechados e pouco arejados**
  - **Proximidade entre pessoas (distância inferior 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 Individual

Gripe A (H1N1)



Sempre que tossir ou espirrar tape o nariz e a boca com lenço de papel



Deite no caixote do lixo os lenços de papel usados



Lave as mãos frequentemente com água e sabão



Se tiver sintomas de gripe, ligue para a linha **Saúde 24:**  
**808 24 24 24**



Se tiver sintomas de gripe guarde uma distância de, pelo menos, um metro, quando falar com outras pessoas



Se tiver sintomas de gripe fique em casa, não vá trabalhar, nem à escola e evite locais com muitas pessoas



Se tiver sintomas de gripe, evite cumprimentar com abraços, beijos ou apertos de mão



Se não tiver as mãos lavadas, evite mexer nos olhos, no nariz e na boca



Fonte: DGS

# Medidas de Protecção

contra a **Gripe**



- **Se ficar doente, permaneça em casa!** Se estiver com sintomas de gripe, fique em casa e contacte a **Linha Saúde 24**, pelo número **808 24 24 24**.
- **Se tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel!** Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ou com o antebraço, mas nunca com a mão! De imediato, deposite no lixo o lenço utilizado.
- **Lave as mãos frequentemente com água e sabão!** Em alternativa, pode usar toalhetes à base de álcool.
- **Evite contactos desnecessários com pessoas com gripe!**

# Medidas de Protecção

contra a **Gripe**



- Evite o contacto das mãos com os olhos, nariz e boca!
- Limpe frequentemente as superfícies ou objectos mais sujeitos a contacto, com os produtos de limpeza habituais!
- Evite frequentar espaços públicos fechados e pouco arejados.
- Estas medidas são também muito importantes nas crianças!

**ATENÇÃO:** O uso de máscaras na Comunidade não está recomendado. (OMS)

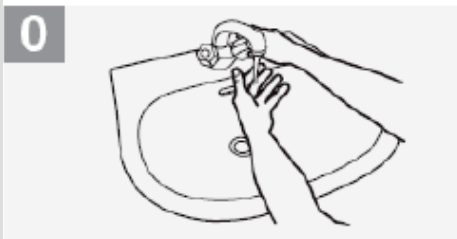
As máscaras, mesmo quando bem utilizadas, só evitam o contágio de outras pessoas, não evitam o contágio do próprio.



## Como lavar as mãos?

**Lave as mãos frequentemente com água e sabão!**

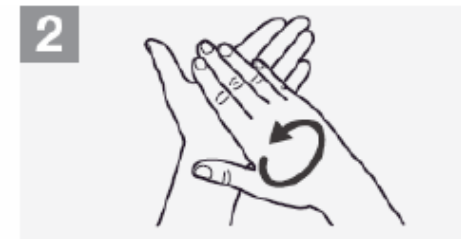
**A lavagem correcta das mãos deve durar mais de 20 segundos**



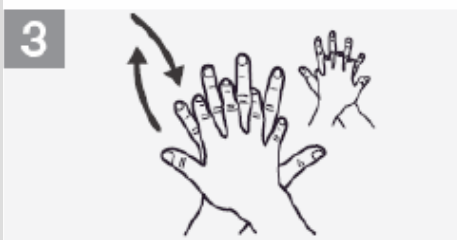
**0** Molhe as mãos com água



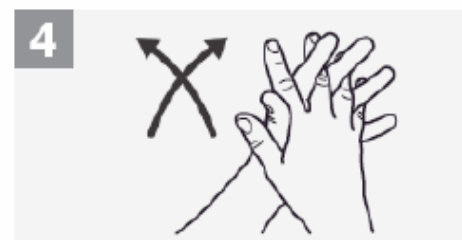
**1** Aplique sabão para cobrir todas as superfícies das mãos



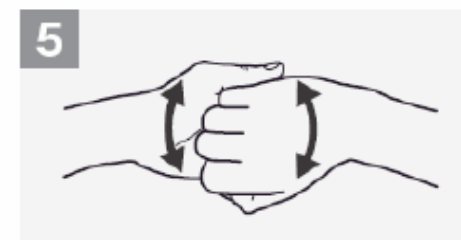
**2** Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



**3** Palma da mão direita no dorso da esquerda, com os dedos entrelaçados e vice-versa



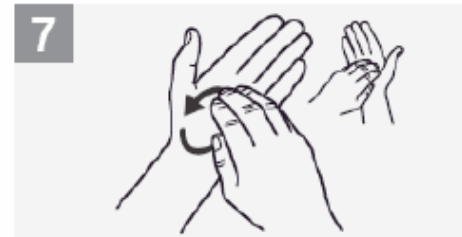
**4** Palma com palma com os dedos entrelaçados



**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



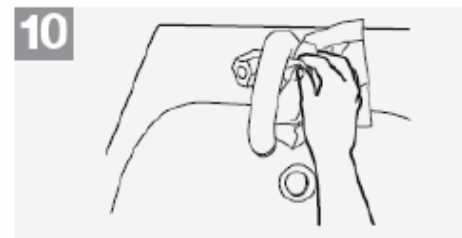
**7** Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa



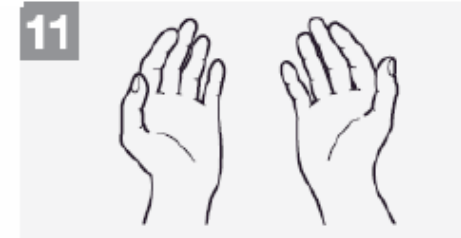
**8** Enxagúe as mãos com água



**9** Seque as mãos com toalhete descartável



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



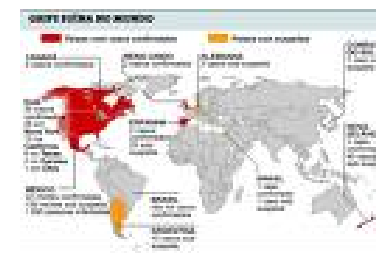
**11** Agora as suas mãos estão limpas e seguras

# Lavagem de Mãos



# Regresso

## de uma Zona Afectada



### Se durante os 7 dias seguintes ao regresso tiver:

- **Febre de início súbito ( $>38^{\circ}\text{C}$ )** e um dos seguintes sintomas:
  - *Sintomas respiratórios como tosse ou nariz entupido*
  - *Dor de garganta*
  - *Dores corporais ou musculares*
  - *Dor de cabeça*
  - *Fadiga*
  - *Vómitos ou diarreia*

---

# Não facilitar



## Se pensa que tem gripe:

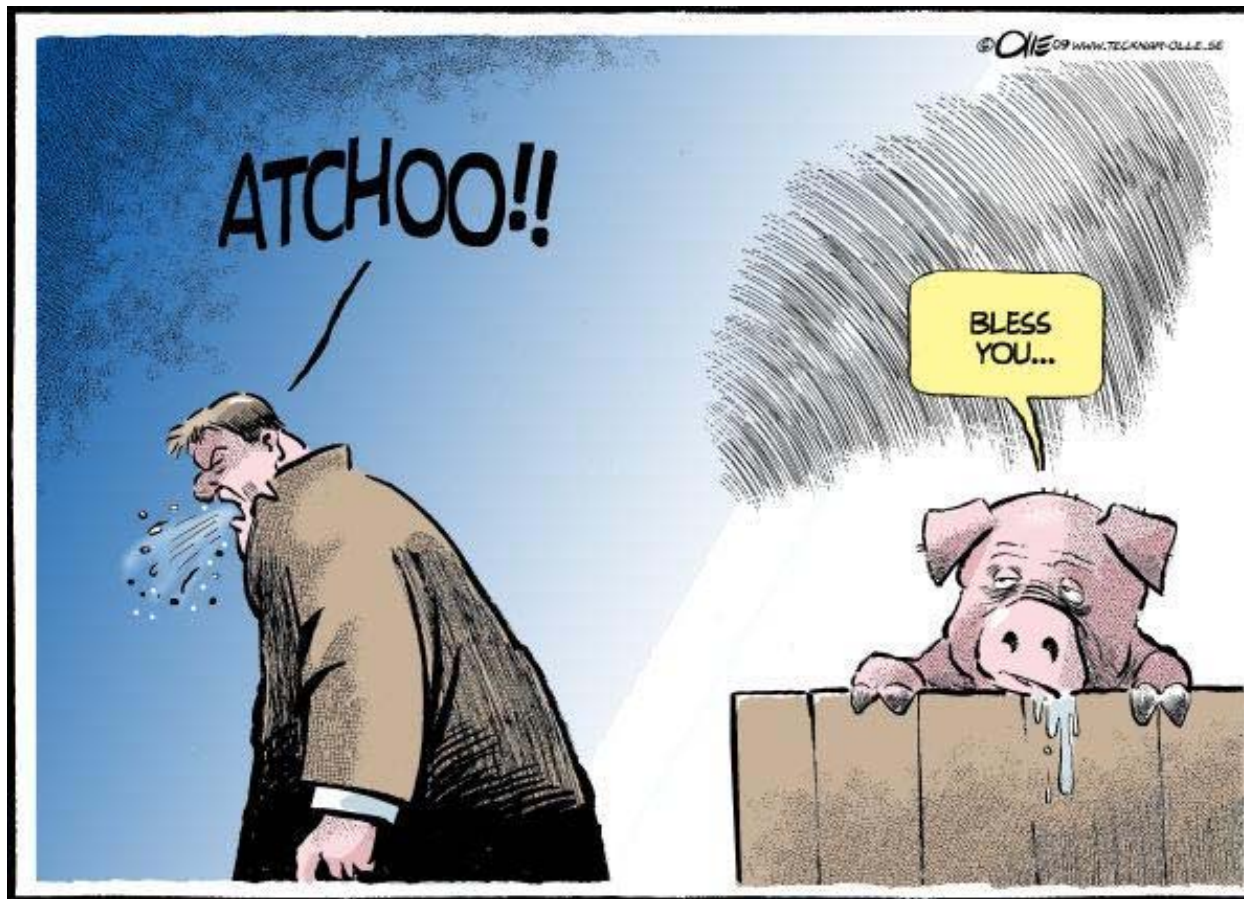
- *Permaneça em casa, ou no seu quarto de Hotel (caso se encontre em viagem);*
- *Não vá viajar, nem vá para o trabalho ou escola;*
- *Evite o contacto íntimo/directo com outras pessoas durante 7 dias após o início dos sintomas.*

---

# Plano de Contingência



É necessário manter actualizado um **Plano de Contingência** para ajudar a garantir que a instituição possui os recursos e a informação de que necessita para gerir situações de emergência.



Obrigada.