

Sabia que....

... as pessoas infectadas podem transmitir a doença até cerca de 7 dias após o início da mesma?

... o vírus H1N1 não se transmite pelos alimentos? Não se pode contrair a Gripe A comendo carne de porco ou seus derivados.

... se visitou recentemente uma área em que foram identificados casos de Gripe A, ou se tiver contactado com alguém infectado, é importante monitorizar cuidadosamente a sua saúde por um período de cerca de 7 dias após o regresso?

Mais informações

Portal da Saúde em
www.portaldasaude.pt

Microsite da Gripe em
www.dgs.pt

Organização Mundial da Saúde em
www.who.int

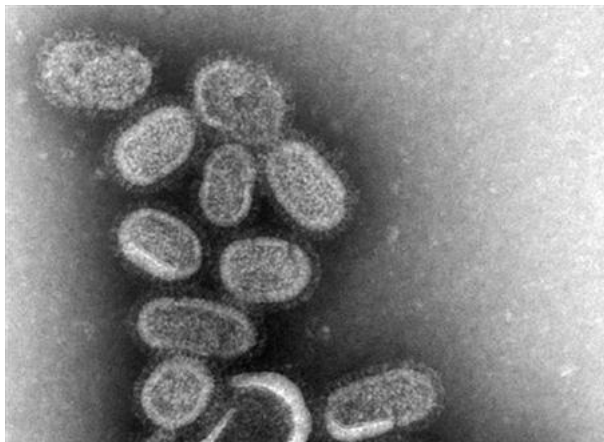


Gripe A – Vírus H1N1

*Antes de remediar,
previna-se!*

Fontes:
Direcção-Geral da Saúde
Ministério da Saúde
Organização Mundial da Saúde

GRIFE A – Vírus H1N1



Reuters Photo: The H1N1 influenza virus in a microscopic image courtesy of the CDC. REUTERS/CDC/Handout

O que é o H1N1?

A gripe causada pelo novo vírus Influenza A/H1N1 (inicialmente chamada de gripe suína) é uma doença transmitida de pessoa para pessoa através de secreções respiratórias, principalmente por meio da tosse ou espirro de pessoas infectadas. A transmissão pode ocorrer quando houver contacto próximo (aproximadamente 1 metro), principalmente em locais fechados, com alguém que apresente sintomas de gripe.

Sintomas

- Febre;
- Fadiga;
- Perda de apetite;
- Tosse;
- Dores no corpo e de cabeça;
- Algumas pessoas podem também apresentar náuseas, vômitos e diarreia.

Medidas de Protecção

- Cubra a boca e o nariz quando espirrar ou tossir, usando lenço de papel sempre que possível e deitando-o no lixo imediatamente a seguir;
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou toalhetes com solução de álcool;
- Evite tocar com as mãos nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos;
- Limpe as superfícies sujeitas a contacto manual (como maçanetas das portas e corrimãos) com um produto de limpeza comum, preferencialmente lixívia;
- Evite o contacto com pessoas que aparentem estar doentes e tenham febre e tosse;
- Evite abraçar, beijar e apertar as mãos quando cumprimentar as pessoas;
- Adopte um estilo de vida saudável, dormindo as horas necessárias, ingerindo alimentos nutritivos e praticando uma actividade física.

Se se sentir mal

- Procure conselho médico imediatamente;
- Fique em casa e mantenha-se afastado do seu local de trabalho, escola e multidões;
- Descanse e ingira muitos líquidos;
- Os viajantes que regressem de áreas afectadas e que apresentem sintomas de gripe (febre alta de início súbito e tosse, dor de garganta, dores musculares, dores de cabeça, dificuldade respiratória ou diarreia) ou que tenham tido contacto próximo com pessoas que apresentem sintomas de gripe, devem permanecer em casa, ligar para a **Linha Saúde 24**, através do número **808 24 24 24** e seguirem as instruções que lhes forem dadas.