

# GRIFE A

Revista Visão nº 861

## TRANSMISSÃO DA GRIFE A

1. Pela inalação de gotículas de saliva espalhadas durante a fala, tosse ou espirros de um infectado.
2. Através das mãos, quando levadas à boca, nariz ou olhos, após o contacto com objectos ou superfícies contaminadas.
3. O contágio ocorre um dia antes dos primeiros sintomas, e nos sete dias seguintes.
4. O vírus H1N1 mantém-se activo nas superfícies de 2 a 14 horas

## GESTOS SIMPLES FAZEM A DIFERENÇA

1. Estar atento aos sintomas gripais – febre alta, de início súbito, dores no corpo, tosse, nariz entupido, dor de garganta, arrepios, fadiga, vómitos ou diarreia.
2. Evitar as urgências hospitalares e ligar **linha de saúde 24 – 808 24 24 24**
3. Manter em casa uma reserva de paracetamol, toalhetes desinfectantes e máscaras de protecção.
4. Uma criança com febre tem de ficar em casa.
5. A Escola deve ser avisada no caso de um diagnóstico de gripe. Tome nota do nome da pessoa a avisar.
6. Restringir as visitas de pessoas com sintomas gripais.
7. Consultar o médico de família para avaliar a necessidade de vacinar ou não as crianças contra a Gripe A (as primeiras vacinas estarão disponíveis em Setembro, para grupos de risco).
8. Cabe aos pais informar os responsáveis da escola acerca das fragilidades dos seus filhos, sinalizando problemas respiratórios, diabetes, alergias a medicamentos ou qualquer outra patologia que possa condicionar o estado geral de saúde.
9. É importante ensinar as crianças a tossir e espirrar para o antebraço ou para um lenço de papel, que deverá ser deitado fora, depois de utilizado.
10. A lavagem das mãos deve ser adoptada pelas crianças como rotina, antes de saírem de casa e quando regressarem da escola.
11. Os espaços abertos, como jardins ou parques, devem ser preferidos, relativamente aos locais fechados, com pouca circulação de ar.
12. Em Portugal 30% de crianças têm excesso de peso e a obesidade é um dos factores de risco, em matéria de gripe. Nunca é tarde para adoptar hábitos de alimentação saudável – a típica dieta mediterrânea.

## O QUE DEVO ENSINAR AOS MEUS FILHOS ?

1. Certifique-se de que os seus filhos lavam bem as mãos, quando chegam da rua.
2. Sensibilize-os para o risco da partilha de objectos na escola.
3. Não deixe que levem objectos extra escolares para a escola
4. Computadores portáteis devem ser desinfectados com álcool.
5. Ensine os seus filhos a tossir e espirrar para uma lenço de papel, de utilização única, ou para o antebraço.
6. Explique que devem estar atentos aos sintomas da gripe e que têm de avisar os pais ou a escola, ao primeiro sinal.

## O QUE DEVEM LEVAR PARA A ESCOLA NA MOCHILA

1. Garrafa de água – Os bebedouros estarão selados
2. Lenços de Papel – Usar uma vez e deitar fora
3. Toalhetes desinfectantes – para usar sempre que não for possível lavar as mãos com sabão
4. Suplemento alimentar – um iogurte, uma sandes e uma peça de fruta – uma alimentação equilibrada – variada e rica em vitaminas é fundamental para enfrentar o vírus.
5. O contacto dos pais ou encarregados de educação.

## CRIANÇAS DOENTES PAIS EM CASA – DIREITOS LABORAIS

Quem ficar a cuidar de um filho têm direito a faltar ao trabalho para prestar assistência á família. Nestes casos a remuneração é equivalente a 65% do ordenado:

1. Até 30 dias por ano, se a criança for menor de 12 anos, ou independentemente da idade, se for portadora de deficiência ou doença crónica.
2. Até 15 dias por ano, se a criança for maior de 12 anos, ou independentemente da idade, se for portadora de deficiência ou doença crónica.
3. Durante todo o período de hospitalização

Nota. Os Pais devem ir ao Centro de Saúde solicitar o CIT (Certificado de Incapacidade Temporária). No caso de encerramento das escolas, são estas que preenchem um formulário e comunicam à Segurança Social os nomes dos alunos afectados pela medida, indicando o período em que vão estar fechadas.

## **ESCOLA FECHADA – PAIS EM CASA**

Se o encerramento da Escola for determinado pela autoridade de Saúde, os pais têm direito a prestar assistência à família ou a requerer baixa médica, durante o período em que durar o impedimento de ir à escola. Nestes casos a remuneração é de 65% do ordenado.

## **SALAS DE ISOLAMENTO EM TODAS AS ESCOLAS**

Em cada escola haverá uma sala destinada a acolher os alunos que apresentem sintomas gripais. Esta sala deve ter uma cadeira ou um sofá confortáveis e deverá estar próxima de uma casa de banho. Aí haverá antipiréticos, máscaras de protecção e água. Sempre que for detectado um caso será observado o seguinte procedimento:

1. O aluno é acompanhado por um adulto, assinalado no plano de contingência, até à sala. Um funcionário deve desinfetar o local em que se encontrava o doente.
2. É medida a temperatura e administrado paracetamol, em caso de febre.
3. O responsável liga para a Saúde 24 e informa os pais/encarregados de educação.

## **COMO CUIDAR DE UMA CRIANÇA DOENTE**

1. O menor deve ficar num quarto, sozinho, de porta fechada, idealmente com uma casa de banho de uso exclusivo.
2. Deve ser sempre a mesma pessoa a cuidar da criança, e a única a entrar no quarto
3. Mulheres grávidas ou pessoas com doenças crónicas não devem aproximar-se do doente.
4. O espaço onde está o engripado deve ser arejado, com janelas, bem como as zonas comuns da casa.
5. Deve medir-se a febre de manhã e à noite, registar a evolução e controlá-la com paracetamol.
6. Os objectos e roupas não devem ser partilhados
7. Dar muitos líquidos para manter a hidratação
8. As máscaras devem ser adaptadas ao tamanho da criança, e usadas uma só vez.
9. Dificuldade respiratória, vómitos, prostração, pele arroxeadas, recusa alimentar ou persistência da febre indicam complicações.

## CUIDADOS A TER NOS TRANSPORTES

Nos transportes públicos, é importante seguir todas as regras de contenção da epidemia (cuidados ao espirrar, tossir) e evitar estar muito próximo de outras pessoas. À saída do transporte público deve lavar-se as mãos e desinfectá-las com uma substância alcoólica. Ao mínimo sinal de gripe, a ordem é deixar de andar de transportes colectivos. Sempre que possível, e nas alturas de pico de epidemia, é preferível que os alunos vão para a escola a pé ou em viatura particular.

## CUIDADOS A TER NA ESCOLA

1. No refeitório ou no bar, os alunos devem aguardar a sua vez em fila indiana.
2. Em cada sala haverá um caixote do lixo de metal, accionado a pedal, só para os lenços usados
3. Cada aluno desinfectará a sua área de trabalho, com a ajuda do professor, quando mudar de sala.
4. São desaconselhados os aglomerados em locais fechados
5. O computador e o rato têm de ser limpos regularmente com desinfectante e toalhete
6. Os equipamentos desportivos manuseáveis têm de ser desinfectados, entre cada aula.
7. Proibição de partilha de copos e talheres, que devem ser embalados individualmente.
8. Os alunos devem ser sensibilizados para a prevenção do contágio e alertados para os sintomas.
9. Planear trabalhos de grupo de forma a minimizar o contacto(via internet).

**Fontes: Revista Visão nº 861 (3 de Setembro)**