GRIPE

PREPARE-SE E PREVINA-SE

NESTE FOLHETO:

- CONSTIPADO OU COM GRIPE?
- GRIPE SAZONAL E GRIPE PANDÉMICA.
- PREPARAÇÃO E PREVENÇÃO EM CASO DE GRIPE PANDÉMICA:

- Como reduzir o risco de contágio;
- Como lavar as mãos;
- Contacto com uma pessoa doente;
- O que fazer quando se está doente;
- Cuidados a ter em casa, com os vizinhos, no local de trabalho, na escola e nas compras;
- O que ter em casa em caso de quarentena ou emergência.

Os desastres e as catástrofes acontecem quando menos esperamos.
Se, por um lado, é impossível prever-se a data, hora e localização exactas do próximo desastre ou catástrofe, por outro, é possível estarmos preparados para evitar ou minimizar o seu impacto.
Com este objectivo, a Cruz Vermelha Portuguesa elaborou este pequeno manual de preparação/prevenção para a possível emergência de uma pandemia de gripe, salientando a responsabilidade individual de evitar o contágio e, em caso de doença, de tentar impedir a sua transmissão para outras pessoas.

LEIA ATENTAMENTE E CONSERVE ESTE FOLHETO. PODE SER MUITO ÚTIL EM CASO DE PANDEMIA.

CRUZ VERMELHA PORTUGUESA

CONSTIPADO OU COM GRIPE?

A gripe é uma doença respiratória aguda causada pelo vírus *influenza*. Esta doença é muito contagiosa e transmite-se facilmente de pessoa para pessoa:

- por via aérea, quando o infectado fala, tosse ou espirra expele gotículas que contêm o vírus e que podem ser inaladas por outras pessoas;

- pelas mãos, tocando numa pessoa infectada ou em superfícies contaminadas com o vírus – que pode sobreviver vários dias num objecto – e, seguidamente, levando as mãos aos olhos, boca ou nariz.

Os sintomas da gripe são semelhantes aos sintomas de uma constipação comum, embora se apresentem com maior gravidade. Algumas diferenças entre a gripe e a constipação comum estão representadas no quadro que se segue:

		gripe	constipação comum
sintomas	febre	38°- 40°C pode durar cerca de 3-4 dias	raro
	dor de cabeça	pode ser muito intensa	raro
	dores musculares	podem ser muito intensas	raro
	fadiga marcada	normal, pode durar cerca de 2-3 semanas ou mais após doença aguda	verifica-se algumas vezes, mas de forma moderada
	fadiga debilitadora	primeiros sintomas podem ser muito debilitantes	raro
	náuseas, vómitos e diarreia	frequente em crianças com menos de 5 anos	raro
	lacrimejo	raro	frequente
	congestão nasal (pingo)	raro	frequente
	espirro	raro	frequente
	dor de garganta	habitual	habitual
complicações		deficiência respiratória pré-existente pode levar a uma situação crónica e pôr a vida em risco	nariz entupido e dores de ouvidos
fatalidades		bem conhecidas	não existem relatos
prevenção		vacina da gripe, lavar as mãos frequentemente, cobrir a boca e o nariz com um lenço durante acessos de tosse ou espirro	

GRIPE SAZONAL E GRIPE PANDÉMICA

Em Portugal, a temporada de gripe começa no Outono e termina na Primavera. O tipo de gripe que ocorre durante este tempo denomina-se gripe sazonal.

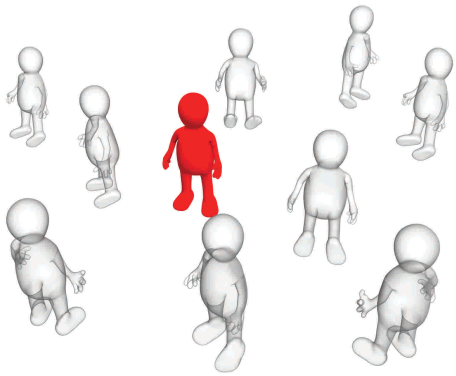
A maior parte das pessoas que tem gripe sazonal recupera passado uma ou duas semanas e, em geral, não necessita de tratamento médico especial.

Anualmente, as autoridades de saúde produzem uma vacina contra a gripe sazonal, que é recomendada a todas as pessoas vulneráveis, nomeadamente àquelas que têm probabilidade de ficar gravemente doentes com esta gripe.

Contudo, os vírus que causam a gripe estão em constante mutação (mudança), podendo surgir novos tipos de vírus para os quais as pessoas não têm defesas. Quando isto acontece, o novo vírus pode propagar-se mais facilmente de pessoa para pessoa e atingir milhares de seres humanos, em todo o mundo e num curto período de tempo, causando situações de doença grave e morte. Esta situação denomina-se gripe pandémica.

A origem grega da palavra pandemia é sinónimo de globalidade, mas não significa severidade. Ou seja, numa pandemia, o vírus pode ser ou não severo. Não obstante, a propagação do vírus a uma escala global deve ser sempre motivo de grande preocupação para a Humanidade.

Na situação de gripe pandémica todas as pessoas poderão estar em risco de doença grave ou morte.



Mesmo que a doença seja atenuada, implica sempre que o suspeito de estar doente permaneça em casa de quarentena com todos os transtornos inerentes e o consequente aumento do absentismo no trabalho.

Ao contrário da gripe sazonal, não existem vacinas contra a gripe pandémica, por se tratar de um vírus novo. É necessário algum tempo até que os cientistas conheçam o vírus que causa a doença, criem uma vacina e a produzam em quantidade suficiente para ser administrada a tempo.

A pandemia de gripe atinge periodicamente a Humanidade e afecta a maioria dos países e regiões em todo o mundo. Nos últimos 100 anos, registaram-se três grandes pandemias de gripe, nomeadamente:

- Gripe Espanhola (1918-1919) – causou 20 a 40 milhões de óbitos (a nível mundial); os jovens foram o grupo etário mais afectado.

- Gripe Asiática (1957-1958) – provocou 1 milhão de óbitos (a nível mundial); os bebés e os idosos foram os grupos etários mais atingidos.

- Gripe de Hong Kong (1968-1969) – responsável por cerca de 1 a 4 milhões de óbitos (a nível mundial); os idosos e as pessoas doentes foram os mais afectados.

Novas pandemias de gripe poderão ocorrer.

Por esta razão, a Organização Mundial de Saúde tem a funcionar um sistema internacional de vigilância da pandemia de gripe, que avalia as situações, a sua evolução e emite recomendações de acordo com a situação epidemiológica nos diferentes países e continentes. Portugal tem também um Plano de Contingência que é implementado no caso de ocorrência de uma pandemia de gripe. Se uma pandemia chegar a Portugal, o Ministério da Saúde emitirá avisos e conselhos sobre as melhores medidas que se devem adoptar.

Quando surgir uma pandemia de gripe, a sua propagação global é inevitável. Mas, é certo que, estando preparadas, as pessoas poderão diminuir o risco de contágio e, assim, reduzir significativamente o impacto da pandemia.

MUITO IMPORTANTE

Os vírus da gripe têm um período de incubação, ou seja, o tempo que existe entre a introdução do vírus no organismo e a manifestão dos sintomas (febre, dores de cabeça/musculares, fadiga, pressão no peito, entre outros). Durante este período a pessoa, apesar de não ter os sintomas típicos de gripe, oferece já perigo de contágio.

PREPARAÇÃO E PREVENÇÃO EM CASO DE GRIPE PANDÉMICA

Durante uma pandemia, é provável que as autoridades imponham restrições de actividades, movimentações ou viagens para evitar a propagação do vírus da gripe.
É possível que se peça à população que permaneça em casa por um período de tempo prolongado, mesmo às pessoas que não estão doentes.
Nesta situação, poderão fechar temporariamente as escolas, os locais de trabalho e os sítios de concentração de pessoas.
Os transportes públicos (autocarros, metro, comboios e aviões) poderão ser limitados. Assim, o absentismo ao trabalho poderá ser muito elevado.
Os serviços básicos, como fornecimento de água, gás e electricidade, transportes, comunicações e policiamento, poderão ser muito afectados.

Nestes casos, cada indivíduo, cada família e as pessoas das suas relações necessitarão de entreajuda.

As medidas apresentadas a seguir referem-se a um cenário de gripe pandémica, se se verificar transmissão do vírus de pessoa para pessoa. São medidas que podem contribuir activamente para reduzir o risco de contágio durante uma pandemia.

COMO REDUZIR O RISCO DE CONTÁGIO DURANTE UMA PANDEMIA

- Estar convenientemente informado e respeitar as indicações dos técnicos de saúde relativamente a restrições de viagens ao estrangeiro, encerramento de lugares públicos (em particular, as escolas) e outras medidas de saúde pública.
- Evitar aglomerações de pessoas, transportes públicos, elevadores, salas de espera, reuniões, bancos, supermercados, lugares públicos em geral, sempre que possível.
- Manter uma boa higiene pessoal, lavando frequentemente as mãos, por forma a reduzir a transmissão do vírus através das mãos para a cara ou para outras pessoas. As mãos podem estar contaminadas e a pessoa pode não estar infectada, na medida em que a infecção pressupõe a introdução e o desenvolvimento do vírus no organismo. Assim, a lavagem das mãos poderá ser uma boa medida de prevenção.
- Cobrir o nariz e a boca quando tossir ou espirrar, usando, sempre que possível, um lenço de papel e lavando as mãos imediatamente a seguir. Tossir ou espirrar cobrindo o nariz e a boca com a parte superior do braço ou da manga (e não com as mãos), quando não tiver lenços de papel.
- Desfazer-se dos lenços de papel usados, colocando-os cuidadosamente num saco fechado e depois no lixo.
- Manter as mãos afastadas dos olhos, do nariz e da boca para evitar que os gérmens se introduzam no corpo.
- Utilizar máscaras faciais sempre que haja necessidade de frequentar lugares públicos, lembrando-se que as pessoas podem estar infectadas sem ter sintomas. As máscaras servirão, sobretudo, para serem usadas por pessoas infectadas por forma a prevenir o contágio de pessoas saudáveis.
- Manter limpas as áreas de trabalho e da vida quotidiana, nomeadamente as superfícies que estão mais frequentemente em contacto com as mãos (por exemplo, telefones, mesas de refeições, bancas de cozinha, maçanetas/puxadores de porta, torneiras, etc.), usando um produto desinfectante como por exemplo água com lixívia.
- Evitar viagens ao estrangeiro que não sejam essenciais.
- Se ficar doente, permanecer em casa. Descansar muito, beber líquidos em abundância e seguir rigorosamente os conselhos do seu médico e das autoriades de saúde.
- Certificar-se que as crianças da sua família seguem estes conselhos.

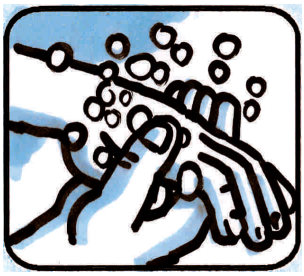
COMO LAVAR AS MÃOS?

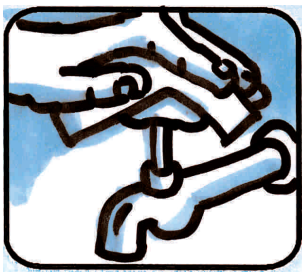
As mãos devem ser lavadas:

- Antes, durante e depois de cozinhar.
- Depois de utilizar a casa-de-banho.
- Depois de se assoar, tossir ou espirrar.
- Frequentemente, quando em contacto com alguém doente.
- Depois de utilizar objectos que possam estar contaminados.

Como lavar as mãos:

- Molhar as mãos com água quente.
- Adicionar sabão na palma da mão.
- Esfregar as mãos até criar espuma.
- Esfregar bem por forma a cobrir toda a mão e entre os dedos.
- Lavar os nós dos dedos, costas das mãos e os dedos (não esquecer de lavar o dedo polegar).
- Limpar bem entre o polegar e o indicador.
- Esfregar bem a cabeça dos dedos na palma da mão para limpar as unhas (não esquecer de lavar por baixo das unhas).
- Passar bem as mãos por água quente.
- Secar as mãos com um lenço de papel e depois utilizar o lenço para fechar a torneira e abrir/fechar portas (evitando assim o perigo de contaminar de novo as mãos). O lenço de papel usado deve ser colocado no lixo, num saco fechado.





CONTACTO COM UMA PESSOA DOENTE

Caso lhe aconteça estar em contacto próximo com uma pessoa doente, deve ficar de quarentena, mesmo que não tenha sintomas da gripe, a fim de proteger a sua saúde e a saúde dos outros e evitar a disseminação da doença.

Neste caso, a quarentena representa ficar em casa durante 3 dias desde o contacto com a pessoa doente até à confirmação ou negação da doença. Durante este período, deve ter precauções em relação ao contacto com os familiares que habitam a sua casa e não deve receber visitas.

Cuidados a ter

- Manter uma distância mínima de 1 metro dos familiares.
- Reforçar as medidas de higiene pessoal.
- Lavar todos os objectos pessoais.
- Utilizar uma máscara facial.

QUANDO SE ESTÁ DOENTE

O doente oferece perigo de contágio desde as 24 horas anteriores ao aparecimento dos sintomas e até 5 dias depois dos sintomas desaparecerem.

- O doente deve ficar isolado num quarto com a porta fechada (se possível); o isolamento deve durar pelo menos 7 dias ou até os sintomas desaparecerem.
- O doente deve manter uma distância mínima de 1 metro dos familiares.
- O quarto do doente deve ser arejado com frequência.
- Todas as superfícies duras ou objectos em que o doente mexa devem ser muito bem lavadas com água e sabão ou água com 10% de lixívia.
- O doente não poderá receber visitas. Deve ser utilizado o apoio médico por telefone ou através da linha de saúde da Direcção-Geral de Saúde.
- O doente e todas as pessoas que habitam na mesma casa do doente devem lavar as mãos frequentemente.
- Os objectos de higiene pessoal do doente devem ser mantidos afastados do resto da família.
- Separar a loiça e a roupa do doente e lavá-los com água quente e detergente.
- Os membros da família saudáveis devem permanecer em casa, pelo menos até 3 dias, após o desaparecimento dos sintomas gripais do doente.
- Quem presta cuidados directos ao doente, como tratar da sua higiene pessoal ou alimentação, deverá ter cuidados extra de protecção, usando luvas, máscara facial e vestuário apropriado.

CUIDADOS A TER EM CASA E COM OS VIZINHOS

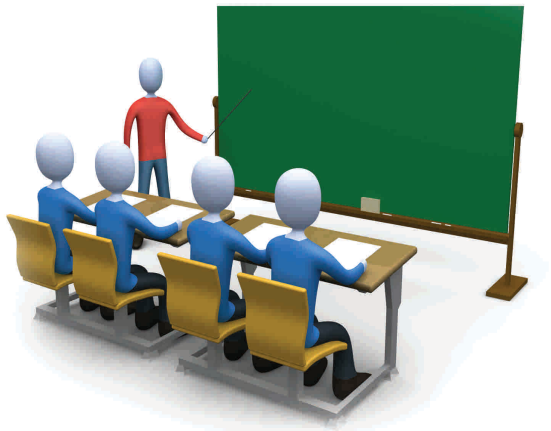
- Ajudar os familiares, amigos e vizinhos que vivam sozinhos.
- Oferecer-se para ir às compras e transmitir recados para a família/vizinhos que apresentam maior risco de contrair a doença, tais como idosos e pessoas com doenças crónicas.
- Ter em linha de conta que a pandemia pode durar vários meses e que surge em vagas.
- Antecipar o que será necessário ter em casa durante a pandemia.
- Prever o encerramento de escolas e ATLs, e, consequentemente, a ocupação das crianças em casa; ter livros, jogos e *puzzles* em casa e recolher junto dos professores trabalhos escolares que possam ser feitos em casa.
- Apesar de a maior parte dos animais domésticos não oferecerem risco de contrair ou transmitir o vírus, os gatos, os porcos, os cavalos e os pássaros são animais em risco de contraírem *influenza*. Se tem algum destes animais ou se vive numa quinta, ter cuidados extras, como lavar as mãos depois de ter estado em contacto com estes animais.
- Ter uma lista actualizada dos telefones de emergência (emergência médica, linha de saúde pública, outros) e esta brochura em lugar de fácil acesso a todos os familiares.
- Prever a entrega das crianças aos cuidados de uma pessoa responsável, no caso de ausência dos pais ou dos encarregados de educação.

CUIDADOS A TER NAS COMPRAS

- Fazer compras fora das horas de ponta para evitar grupos de pessoas.
- Utilizar luvas no manuseamento dos carrinhos de compras e dos artigos à venda que poderão estar contaminados; as luvas só deverão ser retiradas em casa, e deitadas de seguida no lixo.
- Fazer compras em pequenos estabelecimentos comerciais que ofereçam protecção de contágio.
- Identificar na zona de residência lojas que estejam abertas 24 horas por dia.
- Identificar farmácias e fornecedores que aceitem encomendas por telefone ou internet e façam entregas ao domicílio.

CUIDADOS A TER NO LOCAL DE TRABALHO OU NA ESCOLA

- Ficar em casa se estiver doente.
- Se se sentir doente no trabalho ou na escola, avisar o responsável ou o serviço competente na instituição pelo plano de contingência em situação de pandemia de gripe, e seguir as suas orientações; ou regressar imediatamente a casa.
- Não utilizar transportes públicos; se possível, usar o carro pessoal ou ir a pé ou de bicicleta.
- Ir mais cedo ou mais tarde por forma a evitar a hora de ponta.
- Evitar o contacto com outras pessoas ou, caso isto não seja possível, manter uma distância mínima de 1 metro.
- Evitar cumprimentos como apertos de mão, abraços ou beijos.
- Sempre que possível, trabalhar em casa.
- Trabalhar com horários flexíveis para evitar frequentar locais fechados com outras pessoas.
- Sempre que possível, cancelar ou adiar viagens e reuniões.
- Fazer reuniões utilizando vídeos ou tele-conferências.
- Utilizar o correio electrónico para transmitir informações.
- Levar o almoço de casa, comer no local de trabalho e evitar refeitórios.
- Utilizar máscaras nas salas de aula.
- Utilizar as escadas de serviço, em vez dos elevadores, usando um lenço de papel ou luvas para tocar no corrimão, se necessário.



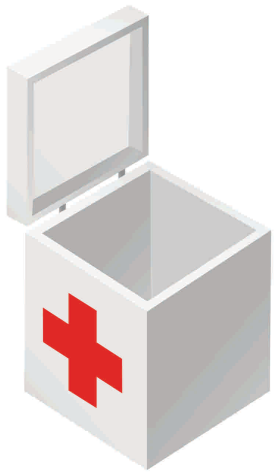
É importante ter em conta que a evolução do vírus de uma gripe pandémica pode alterar os dados e conselhos aqui apresentados. Assim, será muito importante estar atento às autoridades nacionais de saúde, procurando estar sempre bem informado e actualizado.

O QUE DEVE TER EM CASA EM CASO DE QUARENTENA OU EMERGÊNCIA

- Alimentos suficientes para 5 dias, de preferência, que não apodreçam ou se estraguem rapidamente e que não exijam refrigeração, preparação ou água, como por exemplo: enlatados de carne, peixe, frutos e vegetais; barras energéticas; cereais; frutos secos; bolachas; sumos engarrafados; entre outros.

- Água para 5 dias, para beber (cerca de 4 litros por dia/pessoa) e para a higiene diária. Atenção: pessoas doentes, crianças e mães em período de amamentação podem precisar de beber mais água.

- 1 estojo de primeiros socorros que inclua medicamentos de uso corrente (como o paracetamol, anti-diarreicos, laxantes), luvas de latex descartáveis, compressas, desinfectantes, antibióticos, fita adesiva e termómetro.



- Medicamentos receitados para toma diária por doenças crónicas ou continuadas (tensão alta, diabetes, reumatismo, doenças de coração) ou em caso de emer-gência, como insulina, medicamentos para o coração, inaladores para asma ou outros. O ideal será ter uma dose adicional para um mês destes medicamentos.

- Rádio a pilhas e lanterna, bem como uma reserva de pilhas para ambos.

- Artigos sanitários e de limpeza: lixívia, lenços de papel, sabão, anti-séptico à base de álcool e máscaras de protecção.

- Artigos especiais para bebés (fraldas, leite em pó, toalhetes), para idosos ou para membros da família com problemas específicos.

- Se usa óculos, ter um par suplementar.

- Manual de primeiros socorros.

- Dinheiro para pagamento de serviços ao domicílio ou outros serviços/produtos.

- Documentos pessoais de todos os membros da família (bilhete de identidade, cartão de utente do SNS), guardados em lugar acessível e conhecido por todos os elementos da família.

NÃO ESQUECER!

- Ter sempre uma lista actualizada dos contactos médicos (emergência, médico de família e linha de saúde da Direcção-Geral de Saúde).
- Explicar às crianças que devem ligar para o número de Emergência Médica Nacional (112), apenas em caso de emergência.
- Ensinar às crianças como funcionam os sistemas de segurança de água, electricidade e gás em casa.
- Combinar com os familiares um ponto de encontro alternativo ao próprio domicílio.
- Conhecer as competências pessoais e profissionais dos vizinhos e estipular a melhor forma de reagir a uma emergência, planeando ajudar aqueles que têm necessidades específicas.

Esteja atento aos contactos telefónicos ou outros contactos divulgados pelo Ministério da Saúde, seguindo rigorosamente os seus conselhos e directivas.

FUNDO DE EMERGÊNCIA
CRUZ VERMELHA PORTUGUESA

Não espere que os desastres aconteçam. Ajude-nos com o seu donativo monetário. A sua ajuda pode fazer a diferença na vida de muitas pessoas. Quem sabe até na sua.

- Depósito/transferência bancária numa das contas "CVP - Fundo de Emergência".
- Cheque ou vale postal enviado para Departamento Financeiro Cruz Vermelha Portuguesa, Jardim 9 de Abril, nº1 a 5, 1249-083 Lisboa.
- Multibanco: entidade 20999, referência 999 999 999.

O seu donativo é dedutível nos impostos.

LEIA ATENTAMENTE E CONSERVE ESTE FOLHETO. PODE SER MUITO ÚTIL EM CASO DE PANDEMIA.

Para mais informações, consulte:

www.cruzvermelha.pt

Bibliografia consultada

- Ministério da Saúde / Direcção-Geral de Saúde.
- Organização Mundial de Saúde.
- Federação Internacional das Sociedades Nacionais da Cruz Vermelha e Crescente Vermelho.
- Sociedades Nacionais da Cruz Vermelha.