

Assunto: Gripe sazonal – medidas de protecção individual e promoção do autocuidado

Para: Todos os serviços de Saúde

A gripe é uma doença aguda respiratória de origem infecciosa relativamente comum e contagiosa, causada pelo vírus Influenza. Ocorre, habitualmente, nos meses mais frios ou seja entre Novembro e Março, período durante o qual se verificam surtos de gripe sazonal nos países do hemisfério Norte. Estes surtos são frequentes pois o vírus dissemina-se muito facilmente entre as pessoas, através dos objectos contaminados ou mesmo por contacto directo, uma vez que este é eliminado pelas gotículas que resultam da tosse ou do espirro. A penetração do vírus no organismo ocorre através da mucosa do nariz ou da garganta.

Assim e como preparação para uma eventual actividade epidémica elevada de gripe na Região, a exemplo do território continental e de outros países como a Irlanda, o Reino Unido, a Espanha e a Itália, conforme os dados do *European Centre for Disease Prevention and Control*, ao longo dos próximos dias, urge proceder ao reforço de divulgação de boas práticas de protecção individual e de etiqueta respiratória, bem como informação à população em termos de promoção do auto cuidado na Gripe.

As medidas de protecção individual são indispensáveis no controlo da infecção nos serviços de saúde, diminuindo as possibilidades de contágio pessoa a pessoa, quer entre utentes, quer entre utentes e profissionais de saúde, pelo que se considera importante lembrar o reforço da aplicação destas medidas aos profissionais e aos utentes.

A lavagem correcta das mãos deve ser reforçada, uma vez que é por si só a medida com maior eficácia na redução do risco de transmissão da infecção pessoa a pessoa.



No sentido de se minimizar o risco de transmissão, poderá ser orientado o uso de máscara cirúrgica aos doentes com sintomatologia respiratória aguda.

A vacina é a medida de protecção elegível sobretudo para doentes crónicos e idosos. Nesse sentido, e pese embora a campanha de vacinação de antigripe promovida por este Instituto e operacionalizada pelo SESARAM, E.P.E, tenha expirado, e cujos dados provisórios, referentes ao número de inoculações administradas, se anexa em quadro, as pessoas de maior risco que não foram vacinadas durante o período de campanha podem ser orientadas a adquirir, mediante prescrição médica, a vacina, na medida em que se verifica, ainda, a disponibilidade de vacinas nas farmácias, e dirigirem-se ao Centro de Saúde para lhes ser administrada, porquanto esta está indicada durante todo o período de Outono – Inverno e confere protecção, aproximadamente, ao fim de 2 semanas após a sua aplicação.

Com o intuito de servir como guia orientador das acções de sensibilização a serem realizadas junto da população em geral e dos grupos de risco em particular, o IASAÚDE, IP-RAM disponibiliza um *kit* informativo que se agrega a esta circular. O seu conteúdo deve ser difundido com carácter sistemático na abordagem aos doentes com gripe, de forma a esclarecer e sensibilizar a população para as medidas de protecção individual e para os cuidados com a saúde respiratória.

O Presidente



Maurício Melim

Anexos: Kit informativo; Flyer; cartaz; quadro resumo – vacinação anti-gripe
DBPS/AC/AM

Gripe sazonal

A gripe sazonal é uma doença respiratória infecciosa aguda e contagiosa, provocada por um vírus, o Influenza.

É uma doença sazonal benigna e ocorre em todo o mundo, em especial, nos meses mais frios.

A doença evolui, na generalidade, para a cura e a grande maioria das pessoas saudáveis recuperam da gripe sem complicações, num período de 1 a 2 semanas, no entanto em indivíduos mais suscetíveis, mais debilitados ou com doenças crónicas podem surgir complicações.

Transmissão:

A gripe humana transmite-se através de gotículas de saliva infectadas que são expelidas de um indivíduo doente, através da tosse, dos espirros, tendo por veículo o ar e penetram no organismo de um indivíduo não protegido, pelo nariz ou pela garganta.

Período de incubação:

É o tempo que decorre desde que uma pessoa é infectada e o aparecimento dos primeiros sintomas, sendo geralmente 2 dias.

Grupos de risco:

- Pessoas com mais de 65 anos;
- Pessoas com doenças crónicas: doenças cardíacas, pulmonares, asma, bronquite, enfisema, insuficiência renal, diabetes, infecção VIH/ SIDA, e ainda doentes transplantados e todas as pessoas com o sistema imunológico debilitado;
- Mulheres grávidas;
- Crianças com idade inferior a 5 anos, ou com doença crónica.

Sintomas:

- Febre – alta;
- Dores de cabeça;
- Cansaço;
- Tosse seca;
- Garganta inflamada;
- Nariz congestionado ou com corrimento nasal;
- Dores musculares e articulares;
- Mal-estar geral;
- Calafrios;
- Olhos inflamados;
- Sintomas gástricos: náuseas, vômitos e diarreia são muito comuns nas crianças.

Se sentir os sintomas da gripe:

- Permaneça em casa e repouse;
- Beba muitos líquidos, evite álcool e tabaco;
- Evite mudanças de temperatura, não se agasalhe demasiadamente;
- Se necessário tome medicação para aliviar os sintomas da gripe como a febre e dores. Às crianças não deve ser administrado ácido acetil salicílico – vulgar aspirina;
- Se vive sozinho, ou se for idoso, deve pedir a alguém que lhe telefone regularmente para saber como está;
- Evite serviços de urgência: nestes locais o contacto entre as pessoas é muito próximo, aumentando assim a probabilidade de contágio da gripe;
- Se tiver uma doença crónica ou se os sintomas se prolongarem ou agravarem, contacte o seu médico assistente.

Complicações:

- Sinusite;
- Otite;
- Bronquite;
- Pneumonia.

Sinais de alerta perante os quais deve recorrer à urgência:

Crianças:

- Respiração rápida ou dificuldade em respirar;
- Cor da pele azulada;
- Recusa em beber líquidos;
- Irritação extrema;
- Agravamento da tosse;
- Febre com erupção.

Adultos:

- Dificuldade na respiração ou falta de ar;
- Dor e pressão no peito ou abdómen;
- Tonturas;
- Confusão;
- Vômitos severos ou persistentes.



Evite transmitir a gripe:

- Reduza os contactos com as outras pessoas. Se estiver com gripe permaneça em casa. Evite ambientes fechados e poucos arejados;
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão;
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca;
- Para tossir, espirrar ou para se assoar proteja a boca com um lenço de papel de utilização única, deite o lenço fora e depois lave as mãos.

Bons hábitos para prevenção da gripe sazonal:

O melhor meio para prevenir a gripe sazonal é a vacina anual. As medidas atrás referidas, como cobrir a boca quando tossir e lavar as mãos frequentemente, são fundamentais na redução da disseminação das infecções respiratórias. Por outro lado, ao eleger comportamentos saudáveis como: dormir bem, ser fisicamente activo, controlar o stress, beber muitos líquidos, ter uma alimentação adequada, está a contribuir para a prevenção da gripe sazonal.

Estes surtos são frequentes pois o vírus dissemina-se muito facilmente entre as pessoas, através do contacto directo.

Medidas contra a transmissão da gripe

O modo mais comum pelo qual as doenças infecciosas como a gripe se transmitem é de pessoa a pessoa, através das gotículas de saliva.

❄ Não se esqueça da lavagem das mãos após tossir e espirrar

❄ Se tossir ou espirrar sobre uma superfície (mesa de trabalho; mesa de refeição), mesmo tendo coberto a boca e nariz, passe um toalhete com álcool sobre essa superfície

❄ Quando espirrar ou tossir, cubra o nariz e a boca com um lenço de papel

❄ Deite os lenços usados num saco de plástico e feche antes de colocar no lixo

Hábitos saudáveis eliminam micróbios em casa, na escola e no trabalho!

Menos micróbios

Menos doenças

Mais saúde!



Medidas contra a transmissão da gripe

A lavagem das mãos é a medida mais simples na prevenção das doenças infecciosas, como a gripe.

Lave as mãos:

- ✿ Após espirrar ou tossir
- ✿ Após visitar um doente
- ✿ Quando entra em casa
- ✿ Antes de comer
- ✿ Após usar a casa de banho

Como lavar as mãos?

- ✿ Lave as mãos com água quente e sabão. Esfregue a palma da mão, o dorso e os espaços entre os dedos durante 15 a 20 segundos. Este período é equivalente ao tempo a que leva a contar até 30. Seque, de preferência, com toalhetes de papel.

Se não tiver água e sabão por perto, o que fazer?

Use soluções alcoólicas sob a forma líquida ou de gel.

Neste caso, esfregue bem as mãos até não haver vestígios do produto usado.



Lembre às crianças o quanto é importante a lavagem das mãos!



Como distinguir uma simples constipação de uma gripe?

Febre?

Tosse?

Fadiga?

Espirros?

Fraqueza?



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais
Direção Regional de Planeamento e Saúde Pública



SINTOMAS

SINTOMAS

CONSTIPAÇÃO

GRIPE

Febre	Raro	Habitualmente elevada (38C° a 39C°), por vezes mais alta (40C°) em crianças pequenas podendo durar cerca de 3 a 4 dias
Dor de Cabeça	Raro	Comum
Dores generalizadas	Discretas	Frequentes e intensas
Fadiga / fraqueza	Algumas vezes	Comum e pode durar até 2 a 3 semanas
Exaustão extrema	Nunca	Habitual sobretudo no início da doença
Nariz obstruído	Frequente	Às vezes
Espirrar	Frequente	Às vezes
Dores de garganta	Frequente	Às vezes
Desconforto torácico/tosse	Leve a moderado/ tosse seca	Frequente/ tosse intensa produtiva

PREVENÇÃO	Lavagem frequente das mãos; evitar o contacto com pessoas que estejam constipadas	Reforço da lavagem das mãos e protecção do nariz e boca nos acessos de espirros e tosse; vacinação sazonal a partir de 1 de Outubro
-----------	---	---

TRATAMENTO	Antihistamínicos; descongestionantes nasais; anti-inflamatórios não esteroides	Só sob orientação médica; Alívio dos sintomas gerais; Antivirais
------------	--	--

COMPLICAÇÕES	Sinusite; infecção do ouvido médio	Bronquite; pneumonia. Pode haver risco para a vida
--------------	------------------------------------	--