

O Plano de Emergência da Gripe e o que fazer no caso de ter a doença

Está em vigo o Plano de Emergência da Gripe, da responsabilidade do SESARAM. Uma decisão tomada sob as orientações da DGS – Direcção Geral da Saúde, em coordenação com o IASAÚDE – Instituto da Administração da Saúde da Madeira.

A decisão de activar o Plano surgiu do aumento da procura dos serviços de saúde por síndrome gripal registado nas últimas duas semanas. Cerca de 300 casos em cada uma delas.

O plano implica a criação de três centros da gripe, nos centros de saúde do Bom Jesus, Santo António e Machico, e o reforço dos serviços em Câmara de Lobos, Ribeira Brava e Calheta.

Na Urgência do Hospital é criado um fluxo específico para os casos de suspeita de gripe e espaços para internamento de crianças na Pediatria e na Unidade de Cuidados Intensivos, para crianças e adultos. Nos Marmeleiros, há uma ala do 4º piso destinada a internamento de adultos.

Nesta altura, dos nove doentes que já precisaram de internamento, continuam nos hospitais quatro: dois nos Cuidados Intensivos e dois na Medicina Interna. Outros quatro passaram pelos Cuidados Intensivos. Destes, dois morreram e outros dois evoluíram favoravelmente, tendo passado para a Medicina Interna e para a Pediatria.

De 1 de Outubro (início da época gripal) até agora, foram confirmados laboratorialmente 34 casos de gripe, de 99 análises feitas. Dos 34 casos, 26 foram de gripe A e 8 de gripe B.

Todos os restantes casos foram tratados em ambulatório (em casa) e evoluíram favoravelmente.

Medidas gerais para evitar ficar com gripe

(mal-estar, febre alta, dores musculares e articulares, dores de cabeça e tosse seca):

- Lavar bem e frequentemente as mãos com água e sabão
- Evitar contacto próximo com pessoas com gripe
- Evitar ambientes fechados e pouco arejados
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos
- Limpar frequentemente objectos e superfícies que possam estar contaminados (maçanetas das portas, corrimões, telefones, computadores)
- Dormir bem
- Manter-se saudável
- Praticar actividade física
- Reduzir o stress
- Beber muitos líquidos

- Ter uma alimentação saudável
- Vacinação

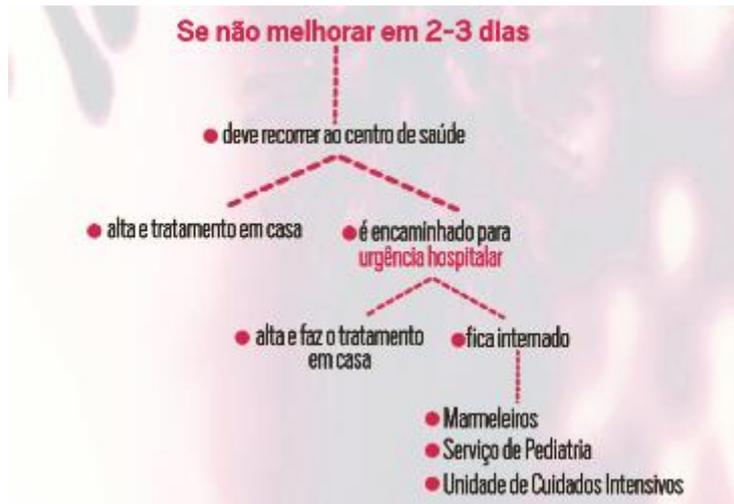
Etiqueta respiratória para evitar contagiar os outros

- Sempre que tossir ou espirrar, taque o nariz e a boca com um lenço ou antebraço
- Deite os lenços de papel usados num saco de plástico e feche-o antes de colocar no lixo.
- Se tossir ou espirrar sobre uma superfície (mesa de trabalho, de refeição), mesmo tendo coberto a boca e o nariz, passe um toalhete com álcool sobre a superfície e lave as mãos.

Se sentir os sintomas gerais da gripe (mal-estar, febre alta, dores musculares e articulares, dores de cabeça e tosse seca):

- Tomar as medidas gerais de arrefecimento
- Tomar banho de água tépida (morna)
- Se necessário, tomar medicação. Um dos medicamentos para baixar a febre é o paracetamol
- Não deve sair de casa. Deve resguardar-se para sua protecção e de terceiros.
- Evitar mudanças de temperaturas
- Não se agasalhar demasiado
- Medir a temperatura ao longo do dia
- Hidratar-se, beber muitos líquidos
- Aguardar dois ou três dias e deverá evoluir favoravelmente
- Se não, deve recorrer ao centro de saúde e, se necessário, é encaminhado para o serviço de Urgência do Hospital.





In **“Diário de Notícias”**