

Publicação

© Repartição Federal da Saúde
Edição: Repartição Federal da Saúde
Versão de publicação: Setembro 2009

Esta brochura também está disponível nos seguintes idiomas

	nº de encomenda
Alemão	311.296.d
Francês	311.296.f
Italiano	311.296.i
Romanche	311.296.rg
Albanês	311.296.alb
Bósnio	311.296.bos
Castelhano	311.296.esp
Croata	311.296.kro
Inglês	311.296.eng
► Português	311.296.por
Sérvio	311.296.ser
Tamil	311.296.tam
Turco	311.296.tur

Podem ser encomendados outros exemplares gratuitos desta brochura a:
BBL, Verkauf Bundespublikationen, 3003 Bern
Fax: +41 (0) 31 325 50 58
www.bundespublikationen.admin.ch

Edição (por) 80'000 exemplares

Traduzido do alemão. A versão alemã é prevalente para quaisquer questões de interpretação do presente conteúdo.

Pandemia de gripe: Tudo o que você tem de saber.

Setembro 2009



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH

**JUNTOS
CONTRA LA
GRIPE**

www.pandemia.ch
Linha de atendimento
telefónico 031 322 21 00

**JUNTOS
CONTRA LA
GRIPE**

Gripe – o que tem de saber.

A gripe ou influenza é uma doença infecciosa aguda provocada pelo vírus da gripe. A transmissão do vírus ocorre de forma directa, através de espirros, tosse ou pela fala de uma pessoa infectada ou, de forma indirecta, por intermédio do contacto com superfícies contaminadas (como p.ex. puxadores de portas), onde os vírus podem sobreviver muito tempo.

Este ano, a Suíça será assolada por dois tipos de gripe:

A gripe sazonal.

A gripe sazonal (influenza sazonal) é uma doença aguda das vias respiratórias que surge anualmente, na zona do hemisfério Norte, de forma pandémica, entre os meses de Dezembro a Março.

A pandemia de gripe (H1N1).

As pandemias são as designadas doenças virais que se propagam por todo o globo. A actual pandemia de gripe (H1N1), também designada por gripe suína, é causada por um novo tipo de vírus de gripe que se propaga facilmente de humano para humano. A alegação de que o vírus se propaga através do consumo da carne de porco é falsa.

Quais são os sintomas da gripe?

Em ambas as estirpes de gripe os sintomas são praticamente iguais. No entanto, no caso da pandemia de gripe, adoecem quatro a cinco vezes mais pessoas, uma vez que o ser humano não está imune ao novo vírus de gripe. Em algumas pessoas poderão ocorrer casos de doença mais graves, especialmente nas que já padecem de outros problemas de saúde. Por isso, zelar pela não propagação da doença é um dever de todos. Só assim é possível reduzir o número de infectados e proteger as pessoas mais vulneráveis. Além disso, um elevado número de infectados pode, em poucas semanas, sobrecarregar o sistema de saúde e levar a inúmeras baixas, que poderão afectar o funcionamento de serviços públicos e das empresas.

Nas próximas páginas mostramos-lhe como se poderá proteger da gripe e que medidas deverá tomar, caso surjam sintomas de gripe, para se proteger a si e aos outros.

Importante para todos. Higiene e medidas de protecção.

Através de medidas simples, poderá contribuir para a sua protecção e para a dos outros.



Lavar as mãos.

Lave cuidadosamente as mãos várias vezes por dia, com água e sabão. O método correcto tem um papel importante:

- Coloque as mãos sob água quente corrente.
- Ensaboe as mãos, se possível com sabonete líquido.
- Esfregue as mãos até fazer espuma. Mas não se limite a esfregar somente a palma das mãos. Esfregue também as costas das mãos, entre os dedos, por baixo das unhas e os punhos.
- Passe as mãos por água corrente.
- Seque as mãos com uma toalha de mãos limpa. Se possível, com um toalhete de papel de utilização única, rolo de pano ou seque-as ao ar livre.

Na falta de água e sabão ou caso não se encontrem facilmente acessíveis, poderá também utilizar um produto desinfectante para mãos adequado.



Tussa ou espirre para um lenço de papel.

Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar.



Deite fora o lenço de papel.

Depois da utilização, deposite o lenço de papel no lixo e lave, de seguida, cuidadosamente as mãos com água e sabão.



Tussa ou espirre para o antebraço.

Se não tiver lenços de papel, tussa ou espirre para o antebraço. É mais higiénico do que tapar a boca com as mãos. No entanto, se usar as mãos, procure, se possível, lavá-las imediatamente com água e sabão.



Máscaras de protecção.

A utilização de máscara de protecção é especialmente importante para pessoas doentes. (Veja capítulo «Importante para quem tem sintomas de gripe»). Durante o período da pandemia poderão surgir outras situações em que as autoridades aconselhem o uso de máscaras de protecção. Consulte regularmente a nossa página na internet em www.pandemia.ch

Importante para quem tem sintomas de gripe.

Tome imediatamente as seguintes medidas se detectar algum sintoma de gripe. Irá, assim, proteger-se a si e aos outros.



Esteja atento aos possíveis sinais de gripe.

Incluem-se aqui os seguintes sintomas:

- Febre repentina, superior a 38°C
- Calafrios, dores de cabeça, dores musculares e nos membros
- Constipação, tosse seca e dores de garganta
- Vertigens ou dificuldades respiratórias
- Dores abdominais, diarreia ou vómitos



Permaneça em casa.

Se apresentar vários sintomas de gripe, deverá permanecer em casa. Deste modo, evitará a propagação da doença. Permaneça em casa até à cura total da gripe. Após a febre desaparecer, aguarde pelo menos, mais 1 dia até retomar a sua rotina diária.



Quando devo contactar um médico?

Normalmente, em caso de gripe não é necessário qualquer tratamento especial. Na maioria das pessoas a gripe cura-se por ela própria, sem complicações. No entanto, se você ou os seus filhos apresentarem sintomas graves de gripe (cause dor ao respirar, dificuldade que respira), contacte um médico. As pessoas com elevado risco de complicações (p. ex. doenças crónicas ou gravidez) devem, em qualquer caso, contactar um médico, num primeiro passo por telefone (veja capítulo «Grupos de risco»).



Não tome medidas precipitadas.

Não se desloque às urgências hospitalares, nem tome medicamentos antivirais (p.ex. Tamiflu®), por iniciativa própria.



Use máscara de protecção.

Se estiver doente e viver com outras pessoas, use máscara de protecção. Deste modo, evitará contagiar os seus familiares e outras pessoas que vivam consigo. Quem estiver a cuidar de uma pessoa doente em casa também deve usar uma máscara de protecção. Mas a máscara por si só não é sinónimo de protecção total. Por isso, as máscaras devem ser usadas como complemento às outras medidas de higiene recomendadas.



Se apesar de doente, não puder evitar o contacto com o exterior, tenha atenção aos seguintes aspectos:

- Mantenha uma distância mínima de 1 metro em relação às outras pessoas.
- Evite cumprimentar com apertos de mão.
- Evite cumprimentar com beijos ou abraços.
- Evite grandes aglomerados de pessoas.
- Use máscara de protecção quando sair de casa.

Se for possível, informe todas as pessoas com quem manteve um contacto mais próximo 1 dia antes de adoecer ou durante a doença (p.ex. parceiro/a, pessoas que vivam no mesmo lar ou se cuidou de uma pessoa doente) e aconselhe-as a estarem atentas ao seu próprio estado de saúde.

Os grupos de risco.

Na maioria das pessoas a gripe cura-se sem complicações. No entanto, existem grupos de pessoas mais vulneráveis ao contágio e a complicações. A pandemia de gripe afecta maioritariamente os jovens adultos e crianças e muito raramente pessoas mais idosas, com mais de 65 anos de idade. As condições para o risco de complicações mais elevado no caso de pandemia de gripe são basicamente os mesmos que no caso de uma gripe sazonal. No entanto, no caso dos jovens adultos, podem ocorrer casos mais graves de pandemia de gripe. Por este motivo, no caso de pandemia de gripe (H1N1), as pessoas com um risco mais elevado de complicações devem entrar imediatamente em contacto com um médico, logo que detectem qualquer sintoma de gripe.

As seguintes pessoas estão sujeitas a um risco mais elevado de complicações no caso de pandemia de gripe (H1N1):

Grávidas, bebés, pessoas com doenças crónicas [especialmente das vias respiratórias, como a asma, doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC) ou fibrose cística, doenças cardíacas crónicas, malformação congénita do coração, doenças metabólicas como diabetes, doença renal, doença de sangue), pessoas com deficiências imunitárias congénitas ou adquiridas e sujeitas a terapêutica imunossupressora, pessoas com mais de 65 anos (o seu risco de infecção é, no entanto, menor).

As seguintes pessoas estão sujeitas a um risco mais elevado de complicações no caso de gripe sazonal:

Pessoas com mais de 65 anos, crianças prematuras, bebés, pessoas com doenças crónicas (especialmente doenças das vias respiratórias, como asma, doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC) ou fibrose cística, doenças cardíacas crónicas, malformação congénita do coração, doenças metabólicas como diabetes, doença renal, doença de sangue) ou imuno-supressão.

Vacinação.

O método mais eficaz para se proteger de uma gripe é a vacinação. A vacinação prepara o sistema imunitário para, em caso de contágio, detectar o vírus e defender-se de uma infecção. No caso dos grupos de risco, o perigo de doença e das respectivas complicações baixa drasticamente. A vacinação é voluntária. É aconselhada, contudo, a pessoas com diagnóstico de elevado risco de complicações e às pessoas que lhes estejam próximas. Todas as outras pessoas que queiram evitar adoecer com gripe também podem ser vacinadas. Deste modo, também contribuem para a não propagação da gripe.



Vacinação contra a gripe sazonal.

Tal como todos os anos, também em 2009 será disponibilizada uma vacina contra a gripe sazonal. Esta vacina é aconselhada a todas as pessoas com mais de 65 anos de idade, pessoas que padeçam de doenças crónicas, crianças nos primeiros dois Invernos após o nascimento, co-habitantes de lares de idosos ou centros de tratamento, que mantenham um contacto regular com pessoas com elevado risco de complicações – quer seja na família, no local de trabalho ou em actividades de lazer. No caso de pessoas com elevado risco de complicações, bem como nas pessoas com mais de 65 anos, a vacinação é comparticipada pelo seguro de doença.

Vacinação contra a pandemia de gripe (H1N1).

A criação dispendiosa e demorada de uma vacina já está em curso e prevê-se que, durante o Outono, já seja possível efectuar a vacinação contra a pandemia de gripe (H1N1). Oportunamente, será disponibilizada mais informação sobre o assunto. Consulte regularmente a nossa página na internet www.pandemia.ch

Tratamento.

Medicamentos antivirais.

Por enquanto, há dois medicamentos classificados como eficazes no tratamento da pandemia de gripe (H1N1): o Tamiflu® e o Relenza®. Os medicamentos conseguem reduzir os efeitos da gripe e encurtar a duração da doença. Estes medicamentos estão sujeitos a receita médica. Aconselhe-se com o seu médico se a administração do medicamento é necessária no seu caso. No caso de pessoas com elevado risco de complicações, o tratamento com Tamiflu® é participado pelo seguro de doença.

Os medicamentos não protegem de um surto de gripe, apenas combatem os sintomas. Deste modo, não se aconselha-se a sua administração a pessoas saudáveis. Uma utilização inadequada dos medicamentos pode tornar o vírus resistente à medicação.

Qual o tratamento para as crianças?

Ambos os medicamentos estão disponíveis em dosagens próprias para crianças e, em caso de doença, são receitados exclusivamente pelo médico responsável. Pode obter mais informações para pais em www.pandemia.ch

Grávidas.

Se necessário, o médico pode receitar os medicamentos antivirais mesmo durante a gravidez ou período de aleitamento.

Pode obter mais informações sobre a gripe e medidas de protecção em www.pandemia.ch

**Se tiver outras questões, existe uma linha de apoio a que pode recorrer nas horas de expediente:
+41 (0)31 322 21 00.**