

GRIFE A

O novo vírus da Gripe A (H1N1), que apareceu recentemente, é um novo subtipo de vírus tipo A. Esta derivação resultou de uma mistura de vírus diferentes e pode ser transmitida de pessoa para pessoa. Desde o início de Maio registou-se em Portugal um total de 96 casos confirmados de Gripe A (H1 N1), 83 deles são casos importados, e 13 casos de transmissão secundária. O período de incubação é de: 1-4 dias e o período de contágio é 5-7 dias, com maior risco de contágio na fase inicial dos sintomas.

SINTOMAS MAIS SIGNIFICATIVOS

- Febre alta de início súbito (> 38 C)
- Tosse/dores de garganta
- Dores de cabeça/dores musculares
- Cansaço
- Diarreia ou vômitos

SE TIVER SINTOMAS GRIPAIS

- Não venha trabalhar ou a escola
- Não vá ao seu médico ou ao hospital
- Fique em casa e telefone para:

Linha Saúde 24: 808 24 24 24

E SIGA AS RECOMENDAÇÕES

PREVENÇÃO

A Gripe espalha-se através de grandes partículas expelidas por alguém que tosse ou espirra, ou quando se conversa a 1 metro de distância. Mãos, teclados de computador, puxadores de portas, interruptores de luz e superfícies, podem albergar vírus de gripe.

- Quando tossir ou espirrar, cubra sempre a boca e nariz com um lenço de papel. Evite tocar a boca e nariz com a mão.
- Deposite no lixo o lenço utilizado
- Lave bem as mãos frequentemente, especialmente após ter tossido, espirrado ou assoado.
- Mantenha as salas bem ventiladas. Mantenha as superfícies limpas.
- Aconselhe os pais de crianças doentes a mantê-las em casa.
- Se estiver DOENTE OU MOSTRAR ALGUM DESTES SINTOMAS, por favor não venha trabalhar.

Para mais informação:

www.portaldasaude.pt

www.dgs.pt

<http://www.cdc.gov/h1n1flu/>

14 de Junho de 2009