



---

# Prevenção da Gripe A

---

## Recomendações para Instituições



# Quais os Sintomas?



Ministério da Saúde  
Administração Regional  
de Saúde do Algarve, IP

DEPARTAMENTO  
SAÚDE PÚBLICA

## Os sintomas são semelhantes aos da gripe sazonal:

- *Febre de início súbito (superior a 38°C)*
- *Tosse*
- *Dores de garganta*
- *Dores musculares*
- *Dores de cabeça*
- *Arrepios de frio*
- *Cansaço*
- *Diarreia ou vômitos; embora não sendo típicos da Gripe sazonal, têm sido verificados em alguns dos casos recentes de infecção pelo novo vírus da Gripe A(H1N1).*



# Modo de Contágio



Ministério da Saúde  
Administração Regional  
de Saúde do Algarve, IP

DEPARTAMENTO  
SAÚDE PÚBLICA

- Pessoa-a-pessoa através de gotículas quando tosse ou espirra
- Através do contacto com os olhos, nariz ou boca, de mãos que contactaram com objectos ou superfícies contaminadas com gotículas de uma pessoa infectada



Fonte: C.D.C.

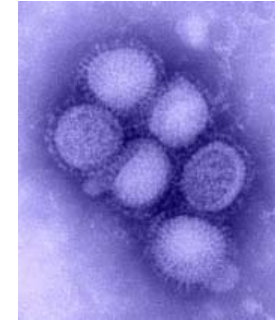
**Atenção:** O vírus permanece activo nas superfícies 2 a 8h.

Cuidado com as maçanetas das portas, teclados de computador, ratos, etc.

O vírus não se transmite através da água para consumo humano, águas de piscinas ou parques aquáticos.

O vírus não se transmite através de alimentos.

# O que facilita o **Contágio?**



- **Deficiente higiene das Mãos**
  - **Contacto com objectos ou materiais contaminados**  
(o vírus permanece activo 2 a 8h nas superfícies)
- **Permanência em ambientes fechados e pouco arejados**
  - **Proximidade entre pessoas (distância inferior a 1 metro)**
- **Cumprimentos pessoais**



# Período de **Contágio**



- 1 dia antes de iniciar os sintomas,

até 7 dias depois do início dos sintomas



## Medidas de Protecção Individual

### Gripe A (H1N1)



Sempre que tossir  
ou espirrar tape o  
nariz e a boca  
com lenço de  
papel



Deite no caixote  
do lixo os  
lenços de papel  
usados



Lave as mãos  
frequentemente  
com água e  
sabão



Se tiver sintomas  
de gripe, ligue  
para a linha  
**Saúde 24:**  
**808 24 24 24**



Se tiver sintomas  
de gripe guarde  
uma distância de,  
pelo menos, um  
metro, quando falar  
com outras  
pessoas



Se tiver sintomas  
de gripe fique em  
casa, não vá  
trabalhar, nem à  
escola e evite  
locais com muitas  
pessoas



Se tiver sintomas  
de gripe, evite  
cumprimentar com  
abraços, beijos ou  
apertos de mão



Se não tiver as  
mãos lavadas,  
evite mexer nos  
olhos, no nariz e  
na boca



# Medidas de Protecção

contra a **Gripe**



Fonte: C.D.C.

- **Se ficar doente, permaneça em casa!** Se estiver com sintomas de gripe, fique em casa e contacte a **Linha Saúde 24**, pelo número **808 24 24 24**.
- **Se tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel!** Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ou com o antebraço, mas nunca com a mão! De imediato, deposite no lixo o lenço utilizado.
- **Lave as mãos frequentemente com água e sabão!** Em alternativa, pode usar toalhetes à base de álcool.
- **Evite contactos desnecessários com pessoas com gripe!**



# Medidas de Protecção

## contra a **Gripe**



Ministério da Saúde  
Administração Regional  
de Saúde do Algarve, IP

DEPARTAMENTO  
SAÚDE PÚBLICA



Fonte: C.D.C.

- Evite o contacto das mãos com os olhos, nariz e boca!
- Limpe frequentemente as superfícies ou objectos mais sujeitos a contacto, com os produtos de limpeza habituais!
- Evite frequentar espaços públicos fechados e pouco arejados.
- Estas medidas são também muito importantes nas crianças!

**ATENÇÃO:** O uso de máscaras na Comunidade não está recomendado. (OMS)

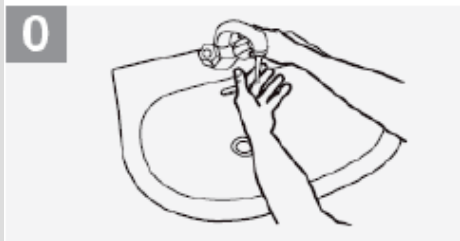
As máscaras, mesmo quando bem utilizadas, só evitam o contágio de outras pessoas, não evitam o contágio do próprio.



## Como lavar as mãos?

Lave as mãos  
frequentemente com  
água e sabão!

A lavagem correcta  
das mãos deve durar  
mais de 20 segundos



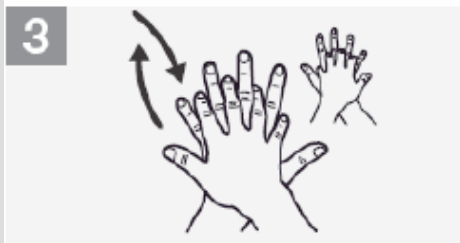
**0** Molhe as mãos com água



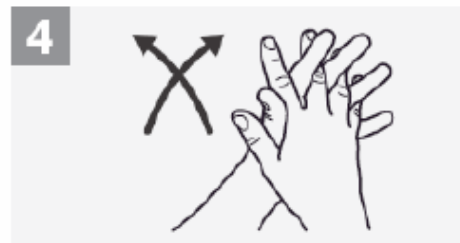
**1** Aplique sabão para cobrir todas as superfícies das mãos



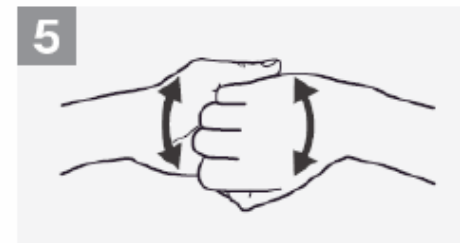
**2** Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



**3** Palma da mão direita no dorso da esquerda, com os dedos entrelaçados e vice-versa



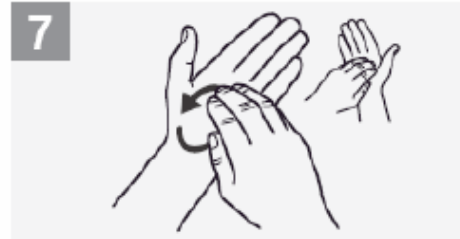
**4** Palma com palma com os dedos entrelaçados



**5** Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



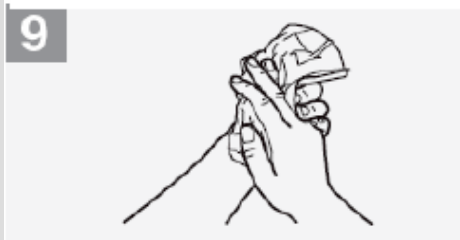
**6** Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa



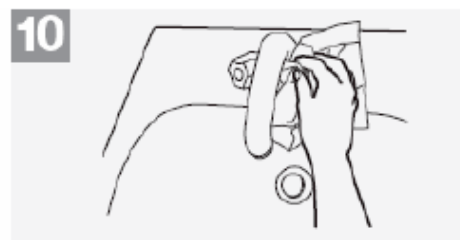
**7** Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa



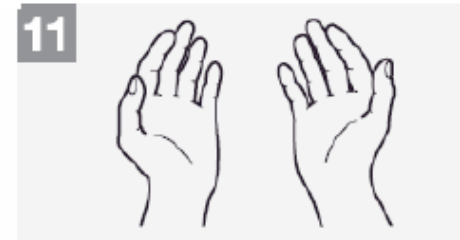
**8** Enxagúe as mãos com água



**9** Seque as mãos com toalhete descartável



**10** Utilize o toalhete para fechar a torneira, se esta for de comando manual



**11** Agora as suas mãos estão limpas e seguras

# Lavagem das Mãos



- Áreas mais frequentemente mal lavadas
- Áreas menos frequentemente mal lavadas
- Áreas normalmente bem lavadas

Adaptado ( Taylor , 1978)

# Fricção Anti-séptica das mãos



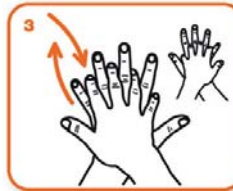
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



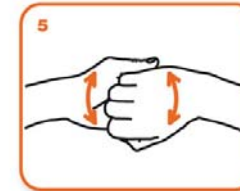
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados



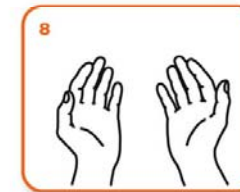
5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.



# Se vier de uma Região Afectedada



## Se durante os 7 dias seguintes ao regresso tiver:

- **Febre de início súbito ( $>38^{\circ}\text{C}$ )** e um dos seguintes sintomas:
  - *Sintomas respiratórios como tosse ou nariz entupido*
  - *Dor de garganta*
  - *Dores corporais ou musculares*
  - *Dor de cabeça*
  - *Fadiga*
  - *Vómitos ou diarreia*

# Não facilitar



## Se pensa que tem gripe:

Fonte: C.D.C.

- *Permaneça em casa, ou no seu quarto de Hotel (caso se encontre em viagem);*
- *Não vá viajar, nem vá para o trabalho ou escola;*
- *Evite o contacto íntimo/directo com outras pessoas durante 7 dias após o início dos sintomas.*



# Plano de Contingência



Ministério da Saúde  
Administração Regional  
de Saúde do Algarve, IP

DEPARTAMENTO  
SAÚDE PÚBLICA



É necessário manter actualizado um Plano de Contingência para ajudar a garantir que a instituição possui os recursos e a informação de que necessita para gerir situações de emergência.

# Plano de Contingência:



Ministério da Saúde  
Administração Regional  
de Saúde do Algarve, IP  
DEPARTAMENTO  
SAÚDE PÚBLICA

- Divulgar informação
- Incentivar medidas preventivas
- Incentivar trabalhadores com sintomas a permanecer no domicílio
- Planear respostas ao absentismo
- Identificar serviços/áreas de funcionamento prioritárias