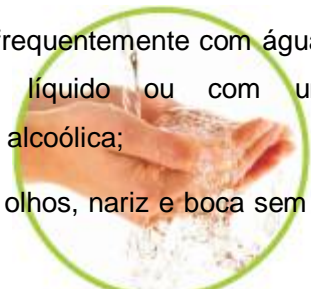
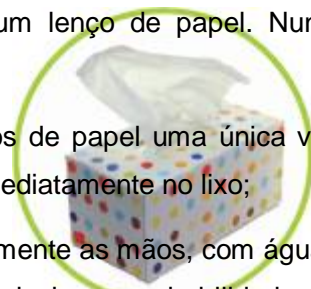


CUIDADOS A TER

- Evitar o contacto próximo com pessoas que apresentem sintomas de gripe;
- Cobrir a boca e nariz quando espirrar ou tossir, usando um lenço de papel. Nunca nas mãos;
- Utilizar os lenços de papel uma única vez, colocando-os imediatamente no lixo;
- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, para reduzir a probabilidade de transmissão da infecção;
- Lavar as mãos sempre que assoar, espirrar ou tossir;
- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão/sabonete líquido ou com uma solução de base alcoólica;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos;
- Limpar superfícies sujeitas a contacto manual frequente (como, por exemplo, as maçanetas das portas, corrimãos, telefones, computadores) com um produto de limpeza;
- O cumprimento destas indicações é igualmente adequado a crianças.



O QUE FAZER

- Se manifestar sintomas de gripe deve permanecer em casa, ligar para a **LINHA SAÚDE 24 808 24 24 24** e seguir as instruções que lhe forem dadas;
- As pessoas que venham de áreas afectadas ou que tenham tido contacto próximo com alguém com gripe, se apresentarem sintomas, deverão ligar para a **LINHA SAÚDE 24 808 24 24 24**.

Contactos:

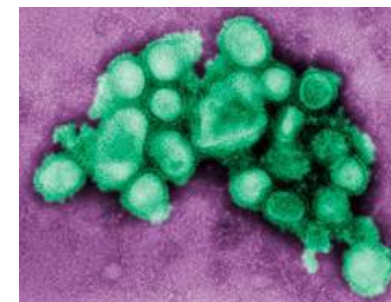
Sede: Tel: 22 340 22 00 Fax: 22 340 22 97

Serviços de Prevenção e Medicina Trabalho:

Tel: 22 200 22 20 Fax: 22 208 79 62

GRIPE A (H1N1)

CUIDADOS A TER



AZNE014/0



AICCOPN

Associação dos Industriais da Construção
Civil e Obras Públicas

SOBRE A GRIPE A (H1N1)

A nova estirpe da gripe transmite-se pelo ar, de pessoa para pessoa, através de gotículas de saliva de um indivíduo doente, sobretudo através da tosse e dos espirros, mas também por contacto das mãos com objectos e/ou superfícies contaminados.

Trata-se de uma gripe humana e os sintomas desta doença são os mesmos da gripe comum: febre, tosse, dor muscular, dificuldade respiratória e, nalguns casos, vómitos e diarreia.

QUAIS OS SINTOMAS?

Os sintomas são semelhantes aos da gripe sazonal:

- Febre de início súbito (superior a 38°);
- Tosse;
- Dores de garganta;
- Dores musculares;
- Dores de cabeça;
- Arrepios de frio;
- Cansaço;
- Diarreia ou vómitos

PERGUNTAS E RESPOSTAS FREQUENTES

O que é o vírus da Gripe A (H1N1)?

É o novo vírus que afecta os seres humanos. Nas zonas afectadas a doença tem apresentado um quadro clínico ligeiro.

Como se transmite a Gripe A (H1N1)?

O vírus é transmitido pelo ar, de pessoa para pessoa, através de gotículas de saliva, sobretudo através da tosse e dos espirros, mas também por contacto das mãos com objectos e/ou superfícies contaminados.

Qual o período em que uma pessoa infectada pode contrariar outras?

Os doentes podem infectar outras pessoas por um período até 7 dias.

Existe alguma vacina contra o vírus da Gripe A (H1N1)?

De momento não existe vacina que proteja os humanos do novo vírus da Gripe A (H1N1).

A vacina da gripe sazonal de 2008/2009 protege contra a Gripe A11 (H1N1)?

Ainda não existe informação sobre esta questão.

A infecção pelo novo vírus da Gripe A (N1V1) pode ser tratada?

Existe um conjunto de medicamentos que pode tratar a doença.

Qual a situação na Europa?

A situação na Europa está em constante evolução. Para informações actualizadas, consulte o microsite da gripe em www.dgs.pt.

DIFERENÇAS ENTRE OS SINTOMAS DA GRIPE COMUM DA GRIPE A

Sintomas	Gripe Comum	Gripe A
 Febre	< 39°	Início súbito a 39°
 Dor de Cabeça	De menor intensidade	Intensa
 Calafrios	Esporádico	Frequentes
 Cansaço	Moderado	Extremo
 Dor de Garganta	Fortes	Leve
 Tosse	De menor intensidade	Seca e contínua
 Muco	Congestionamento nasal	Pouco comum
 Dores musculares	Moderadas	Intensas
 Ardor nos olhos	Leve	Intenso