Como se transmite?

A gripe transmite-se com facilidade de **pessoa a pessoa.**

Uma pessoa pode infetar-se quando toca na própria face, depois de ter tocado numa superfície contaminada ou numa pessoa infetada.

Geralmente, uma pessoa infetada demora de 1 a 3 dias até apresentar os sintomas.

As pessoas com gripe podem transmitir a infeção um dia antes do início dos sintomas, o período de contágio estende-se até uma semana após o aparecimento dos primeiros sintomas.

Durante o período de contágio os indivíduos infetados devem evitar o contacto com outras pessoas.

Proteja os outros da tosse!



1. Quando espirrar e tossir cubra a sua boca e nariz com um lenço

2. Deite o lenço usado no lixo

3. Lave as mãos de seguida

mãos limpas

Na sala de espera, se tiver tosse e lhe oferecerem uma máscara coloque-a. Evitará que outras pessoas se contagiem.

Por favor colabore !



Estrada Príncipe Alberto do Mónaco
9900-038 Horta
Telefone: 292 207 200
E-mail: sres-usifaial@azores.gov.pt

Elaboração: Encarnación Solà
Imagem: http://www.dgs.pt;www.health.gov.au/fluandyou
Referências: http://www.dgs.pt; http://www.cdc.gov/; www.health.gov.au/fluandyou
Elaborado em: setembro 2014
Data da última revisão: julho 2019
Ref.ª USIFaial: 06/01/20/04

© Unidade de Saúde da Ilha do Faial

Gripe sazonal

Proteja-se a si e aos outros!



USI UNIDADE DE SAÚDE DA ILHA DO FAIAL



O que é a Gripe Sazonal ?

É uma doença infeciosa causada pelo vírus **influenza** que infecta as vias respiratórias *(nariz, garganta, brônquios)*

Trata-se de uma doença contagiosa de transmissão pessoa a pessoa.

Existem três tipos de vírus **influenza**: A, B e C. Estes vírus sofrem alterações constantemente levando à existência de várias famílias, sendo umas mais contagiosas que outras dando origem a doenças com diferentes graus de gravidade. Por este motivo é necessária a vacinação anual contra esta gripe.

A gripe ocorre entre o outono e a primavera, sobretudo durante os meses de inverno. Pode originar grandes complicações sobretudo em idosos e pessoas com doenças crónicas (asma, diabetes, doenças do coração, tuberculose e SIDA).

A infeção gripal pode originar doenças mais graves como a pneumonia e colocar a vida em risco.

Todos os anos o vírus infecta de 5 até 15% da população.

Sinais e sintomas

Principais sinais e sintomas da Gripe:

- Febre de início súbito
- Desconforto
- Cansaço e dores musculares
- Perda de apetite
- Tosse seca
- Dores de cabeça
- Dificuldade em dormir
- Arrepios
- Espirros
- Corrimento nasal
- Nariz entupido
- Olhos inflamados
- Garganta inflamada
- Dores nas articulações

Geralmente os sintomas são mais intensos 2-3 dias após a infeção e atenuam cerca de 1 semana depois.

Em latentes e crianças a febre pode ser acompanhada de sonolência, apatia, ausência de reação ou fraqueza, perda de apetite, enjoo, vómitos e diarreia.

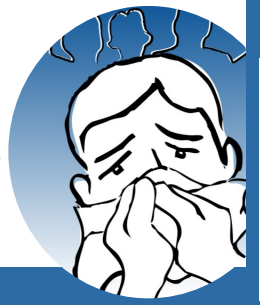
Para evitar e prevenir a Gripe...

A vacinação anual é a forma mais eficaz de prevenir a gripe sazonal.

Boas práticas de higiene pessoal e adoção de estilos de vida saudáveis (dieta alimentar equilibrada, exercício regular, descanso adequado, etc.) constituem fatores muito **importantes** que contribuem para a prevenção da infeção com os vírus da gripe.

Existem algumas medidas básicas de higiene que devem ser tomadas para evitar o contágio e que o vírus se espalhe.

Chama-se **etiqueta respiratória** a este conjunto de cuidados.



Siga estas precauções essenciais:

- Não tussa nem espirre para o ar.

- Não ampare a tosse nem o espirro com a mão.

- Para tossir e espirrar, tape a boca e nariz com um lenço de papel que deve ser utilizado apenas uma vez.

- Coloque o lenço no lixo com o cuidado de este não tocar na sua roupa ou noutros objetos ou superfícies.

- Lave ou desinfete as mãos imediatamente a seguir.

- Se não for possível a utilização do lenço quando tossir ou espirrar, faça-o na parte interna do seu cotovelo.

- Não toque com as mãos nos olhos nem no nariz sem as ter lavado anteriormente e lave-as a seguir.

Se apresentar sintomas de gripe mantenha uma distância mínima de 1 metro dos outros e não cumprimente outras pessoas, nem com beijo, nem com aperto de mão!

Para prevenir a transmissão...



1. Sempre que tossir ou espirrar tape o nariz e a boca com um lenço de papel. Coloque o lenço usado no lixo



2. Lave as mãos frequentemente com água e sabão



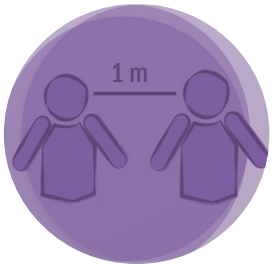
3. Evite mexer nos olhos, no nariz e na boca



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



5. Se tiver sintomas de gripe evite locais com muitas pessoas



6. Se tiver sintomas de gripe guarde uma distância de, pelo menos, 1 metro quando falar com outras pessoas



7. Se tiver sintomas de gripe consulte um profissional de saúde