

## SAIBA MAIS SOBRE A GRIPE A (H1N1)

### - **TRANSMISSÃO**

O vírus se propaga por gotículas que o doente elimina pela secreção nasal ou saliva ao tossir, falar ou espirrar. Essas gotículas podem ficar em suspensão no ar e chegar até a 1 metro de distância.

**O maior risco de contaminação é através do contato com objetos (caneta, dinheiro, etc.) e superfícies (maçaneta, corrimão, botão de elevador, etc.) infectadas.**

O vírus da Gripe A permanece nos locais tocados por uma pessoa portadora do vírus. Se tocarmos no local infectado e passarmos a mão no rosto, o vírus entra em contato com nossa boca, nariz e olhos, se instalando nas vias respiratórias e desenvolvendo a doença. Mesmo que a doença não se manifeste em uma pessoa, essa pode se tornar transmissora da mesma.

### **ATENÇÃO – MÁSCARA**

O uso da máscara é importante em pessoas já infectadas para evitar a transmissão às outras pessoas.

Em pessoas não infectadas, o USO DA MÁSCARA PODE SER PREJUDICIAL: se a pessoa tocar em algo contaminado e levar a mão ao rosto, o vírus encontra um local ideal para sua proliferação na área úmida entre a máscara e o nariz e boca.

### - **PREVINA-SE**

#### - **Fortaleça seu sistema imunológico através de sua alimentação.**

Inclua em sua dieta: iogurte natural, cebola, alho, chá de gengibre, salmão, bacalhau e sardinha, cenoura, damasco seco, beterraba, batata doce cozida, espinafre cru, couve, fígado de boi e semente de abóbora.

#### - **Beba bastante água.**

Evite bebedouros, use copos descartáveis ou garrafinha individual.

#### - **Lave as mãos freqüentemente com água e sabão.**

Sempre que chegar em sua casa, não mexa em nada e vá direto lavar as mãos.

#### - **Desinfete constantemente as superfícies (balcão de atendimento, maçaneta, corrimão, portões, etc.) e objetos (caneta, prancheta, etc.) com álcool.**

#### - **Não compartilhe utensílios (copos, xícaras, talheres, etc.), toalhas e objetos pessoais com outras pessoas.**

#### - **Quando estiver em locais públicos (ônibus, trem, shopping, etc), evite tocar em seu rosto e lave a mão assim que possível.**

Evite aglomerações, prefira espaços abertos sempre que possível.

#### - **Evite o contato com o rosto de outras pessoas.**

Não cumprimente com beijos e abraços.

#### - **Ao tossir ou espirrar cubra a boca e o nariz.**

Preferencialmente use lenço descartável. Se for com as mãos, lava-las em seguida. ^

#### - **Mantenha ambientes com portas e janelas abertas.**

## - SINTOMAS

### Sintomas apresentados na Gripe A que comumente não se manifestam com a gripe comum:

- Vômito, diarreia, febre alta, falta de ar, tontura, desidratação, dor nas articulações, sinais de agravando(ex.: dor no peito).

### Sintomas similares nos 2 tipos de gripe:

- Dor de cabeça, dor de garganta, tosse, dores musculares, fraqueza.

### Sintomas apresentados na gripe comum que dificilmente se manifestam com a Gripe A:

- Espirros e coriza.

Não se assuste com uma gripe comum, **mas não vacile em caso de suspeita de Gripe A.**

### Quem está no grupo de risco de morte?

O grupo de risco é composto por idosos, crianças menores de dois anos, gestantes, pessoas com diabetes, doença cardíaca, pulmonar ou renal crônica, deficiência imunológica (como pacientes com câncer, em tratamento para AIDS), pessoas com obesidade mórbida e também com doenças provocadas por alterações da hemoglobina, como anemia falciforme.

Segue abaixo uma série de perguntas e respostas para esclarecer mais detalhes sobre o Vírus A/H1N1. Leia e fique atento aos sintomas.

### GRIFE SUÍNA PERGUNTAS E RESPOSTAS:

	PERGUNTA	RESPOSTA
1.-	Quanto tempo dura vivo o vírus suíno numa maçaneta ou superfície lisa?	Até 10 horas.
2.-	Quão útil é o álcool em gel para limpar-se as mãos?	Torna o vírus inativo e o mata.
3.-	Qual é a forma de contágio mais eficiente deste vírus?	A via aérea não é a mais efetiva para a transmissão do vírus, o fator mais importante para que se instale o vírus é a umidade, (mucosa do nariz, boca e olhos) o vírus não voa e não alcança mais de um metro de distancia.
4.-	É fácil contagiar-se em aviões?	Não, é um meio pouco propício para ser contagiado.
5.-	Como posso evitar contagiar-me?	Não passar as mãos no rosto, olhos, nariz e boca. Não estar com gente doente. Lavar as mãos mais de 10 vezes por dia.
6.-	Qual é o período de incubação do vírus?	Em média de 5 a 7 dias e os sintomas aparecem quase imediatamente.
7.-	Quando se deve começar a tomar o remédio?	Dentro das 72 horas os prognósticos são muito bons, a melhora é de 100%
8.-	De que forma o vírus entra no corpo?	Por contato ao dar a mão ou beijar-se no rosto e pelo nariz, boca e olhos.

9.-	O vírus é mortal?	Não, o que ocasiona a morte é a complicação da doença causada pelo vírus, que é a pneumonia.
10.-	Que riscos têm os familiares de pessoas que faleceram?	Podem ser portadores e formar uma rede de transmissão.
11.-	A água de tanques ou caixas de água transmite o vírus?	Não porque contém químicos e está clorada
12.-	O que faz o vírus quando provoca a morte?	Uma série de reações como deficiência respiratória, a pneumonia severa é o que ocasiona a morte.
13.-	Quando se inicia o contágio, antes dos sintomas ou até que se apresentem?	Desde que se tem o vírus, antes dos sintomas.
14.-	Qual é a probabilidade de recair com a mesma doença?	De 0%, porque fica-se imune ao vírus suíno.
15.-	Onde encontra-se o vírus no ambiente?	Quando uma pessoa portadora espirra ou tosse, o vírus pode ficar nas superfícies lisas como maçanetas, dinheiro, papel, documentos, sempre que houver umidade. Já que não será esterilizado o ambiente se recomenda extremar a higiene das mãos.
17.-	O vírus ataca mais às pessoas asmáticas?	Sim, são pacientes mais suscetíveis, mas ao tratar-se de um novo germe todos somos igualmente suscetíveis.
18.-	Qual é a população que está atacando este vírus?	De 20 a 50 anos de idade.
19.-	É útil a máscara para cobrir a boca?	Existem alguns de maior qualidade que outros, mas se você não está doente é pior, porque os vírus pelo seu tamanho o atravessam como se este não existisse e ao usar a máscara, cria-se na zona entre o nariz e a boca um microclima úmido próprio ao desenvolvimento viral: mas se você já está infectado use-o para não infectar aos demais, apesar de que é relativamente eficaz.
20.-	Posso fazer exercício ao ar livre?	Sim, o vírus não anda no ar nem tem asas.
21.-	Serve para algo tomar Vitamina C?	Não serve para nada para prevenir o contágio deste vírus, mas ajuda a resistir seu ataque.
22.-	Quem está a salvo desta doença ou quem é menos suscetível?	A salvo não está ninguém, o que ajuda é a higiene dentro de lar, escritórios, utensílios e não ir a lugares públicos.
23.-	O vírus se move?	Não, o vírus não tem nem patas nem asas, a pessoa é quem o coloca dentro do organismo.
24.-	Os mascotes contagiam o vírus?	Este vírus não, provavelmente contagiam outro tipo de vírus.
25.-	Se vou ao velório de alguém que morreu desse vírus posso me contagiar?	Não.
26.-	Qual é o risco das mulheres grávidas com este vírus?	As mulheres grávidas têm o mesmo risco mas por dois, podem tomar os antivirais mas em caso de contágio e com estrito controle médico.
27.-	O feto pode ter lesões se uma mulher grávida se contagia com este vírus?	Não sabemos que estragos possa fazer no processo, já que é um vírus novo.

28.-	Posso tomar ácido acetilsalicílico (aspirina)?	Não é recomendável, pode ocasionar outras doenças, a menos que você tenha prescrição por problemas coronários, nesse caso siga tomado.
29.-	Serve para algo tomar antivirais antes dos sintomas?	Não serve para nada.
30.-	As pessoas com AIDS, diabetes, câncer, etc., podem ter maiores complicações que uma pessoa sadia se contagiam com o vírus?	SIM.
31.-	Uma gripe convencional forte pode se converter em influenza?	NAO.
32.-	O que mata o vírus?	O sol, mais de 5 dias no meio ambiente, o sabão, os antivirais, álcool em gel.
33.-	O que fazem nos hospitais para evitar contágios a outros doentes que não têm o vírus?	O isolamento.
34.-	O álcool em gel é efetivo?	SIM, muito efetivo.
35.-	Se estou vacinado contra a influenza estacional sou inócuo a este vírus?	Não serve para nada, ainda não existe vacina para este vírus.
36.-	Este vírus está sob controle?	Não totalmente, mas estão tomando medidas agressivas de contenção.
37.-	O que significa passar de alerta 4 a alerta 5?	A fase 4 não faz as coisas diferentes da fase 5, significa que o vírus se propagou de Pessoa a Pessoa em mais de 2 países; e fase 6 é que se propagou em mais de 3 países.
38.-	Aquele que se infectou deste vírus e se curou, fica imune?	SIM.
39.-	As crianças com tosse e gripe têm influenza?	É pouco provável, pois as crianças são pouco afetadas.
40.-	Medidas que as pessoas que trabalham devam tomar?	Lavar as mãos muitas vezes ao dia.
41.-	Posso me contagiar ao ar livre?	Se há pessoas infectadas e que tosam e/ou espirre perto pode acontecer, mas a via aérea é um meio de pouco contágio.
42.-	Pode-se comer carne de porco?	SIM pode e não há nenhum risco de contágio.
43.-	Qual é o fator determinante para saber que o vírus já está controlado?	Ainda que se controle a epidemia agora, no inverno boreal (hemisfério norte) pode voltar e ainda não haverá uma vacina.



