

INFLUENZA A

INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE A GRIPE SUÍNA

Em virtude da iminência de uma pandemia de influenza tipo A (H1N1), a chamada gripe suína, o Sindicato dos Estabelecimentos de Ensino do Rio de Janeiro publicou a presente cartilha para esclarecer e informar a comunidade educacional sobre a doença.

O que é Influenza A/H1N1 (a gripe suína)?

Também conhecida como gripe, a influenza é uma infecção do sistema respiratório cuja principal complicação são as pneumonias, responsáveis por um grande número de internações hospitalares no País.

Como é transmitida a Influenza A/H1N1?

É transmitida de pessoa para pessoa especialmente através de tosse ou espirro. Algumas pessoas podem se infectar entrando em contato com objetos contaminados. Não há registro de transmissão do novo subtipo da Influenza A/H1N1 por meio da ingestão de carne de porco ou produtos derivados.

Quais são os sintomas da Influenza A/H1N1?

São sintomas semelhantes aos da gripe: febre alta e tosse, mas em alguns casos também podem aparecer: dor de cabeça e no corpo, garganta inflamada, falta de ar, cansaço, diarreia e vômitos.

Qualquer pessoa pode pegar a Influenza A/H1N1?

No momento, esse contágio está acontecendo de forma restrita em alguns países. Então, por enquanto, está mais

sujeito a pegar a "gripe suína" quem viajar para esses lugares. Mas o mundo está em alerta, porque hoje em dia muitas pessoas viajam para diversos países.

O que eu devo fazer se tiver dúvida sobre ter contraído a Influenza A/H1N1?

Se você chegou de uma viagem internacional ou esteve com pessoas contaminadas que estiveram em outros países onde a doença foi registrada, e nos últimos 10 dias surgirem sintomas como febre alta (maior do que 38°C), tosse, dor de cabeça, dor no corpo, garganta inflamada, procure um serviço de saúde e informe sobre sua viagem. O médico avaliará se você é um caso suspeito ou apenas um caso em que deve ser acompanhada a evolução dos sintomas.

A Influenza A/H1N1 pode apresentar complicações?

Como qualquer gripe, pode evoluir para sinusite ou até para um quadro com comprometimento pulmonar.

Se eu pegar a doença, tem tratamento?

Sim, existe remédio por via oral que combate o vírus da Influenza A/H1N1, desde que tomado nas primeiras 48 horas do

início da doença. Outras medidas como repouso, ingestão de líquidos e boa alimentação podem auxiliar na recuperação da sua saúde.

Existe uma vacina?

Ainda não existe uma vacina contra a Influenza A/H1N1. Os grandes institutos de pesquisa do mundo já estão trabalhando na produção de uma vacina. Os pesquisadores acreditam que será possível ter uma vacina para a Influenza A/H1N1 ainda em 2009.

O que devo fazer para a prevenção da Influenza A/H1N1?

Para proteger as pessoas próximas, cubra com lenço descartável o nariz e a boca quando espirrar ou tossir. Lave as mãos frequentemente com água e sabão, porque você pode ter tocado uma superfície que contenha saliva de uma pessoa infectada e, ao levar as mãos à boca ou olhos, pode se infectar. Sempre que possível evite aglomerações ou locais pouco arejados. Mantenha uma boa alimentação e hábitos saudáveis.

CUIDADOS ESPECIAIS

São considerados casos suspeitos:

- Pessoas que apresentem febre alta de maneira repentina ($> 38^{\circ}\text{C}$) e tosse, podendo estar acompanhadas de um ou mais dos seguintes sintomas: dor de cabeça, dor muscular, dor nas articulações ou dificuldade respiratória.
- Ter apresentado sintomas até 10 dias após voltar de viagens ao exterior, de países que reportaram casos de Influenza A/H1N1.
- Contato próximo: cuidar, conviver ou ter contato direto com secreções respiratórias ou fluidos corporais de um caso suspeito.

- Pessoas que tiveram contato com outras pessoas contaminadas que vieram de países onde a doença foi registrada.

Uso de Máscara

O paciente com uma suspeita de infecção pelo vírus Influenza A(H1N1) deverá utilizar máscara desde o momento em que for identificada a suspeita de contaminação até a chegada no local de isolamento hospitalar ou domiciliar.

O que é isolamento domiciliar voluntário?

O isolamento domiciliar é quando alguém aceita ficar em casa, evitando ao máximo o contato com outras pessoas.

Como fazer o isolamento em casa?

Afastar as pessoas que tiverem contato com doentes das pessoas saudáveis. Se você tem alguém sendo observado em casa em isolamento, é importante ter os seguintes cuidados:

- A pessoa em isolamento deve, quando possível, ficar em um quarto sozinha.
- O quarto deve ser mantido sempre bem arejado, a janela bem aberta e a porta fechada.
- A pessoa em isolamento deve ser mantida afastada de outras pessoas.
- Apenas uma pessoa deve cuidar de quem está isolado.
- Quem entrar no quarto deve sempre usar máscaras.

Os cuidados com a higiene também são muito importantes:

- Lavar bem as mãos, principalmente depois de tossir ou espirrar.
- Limpar com álcool os objetos usados.
- Cobrir a boca quando tossir ou es-

pirrar, utilizando lenço de papel. Se não tiver, cobrir a boca e o nariz com a dobra do cotovelo.

- Jogar o lenço no lixo, imediatamente após usar.
- Não compartilhar alimentos, copos, toalhas e outros objetos, que só poderão ser usados por outras pessoas após lavagem com água e sabão.
- O cuidador – responsável pelo atendimento de pessoa infectada pelo vírus – deve limpar as mãos sempre antes e depois de ter contato com quem estiver isolado, ou após contato com algum objeto que ele tenha usado.
- Evitar tocar nos olhos, nariz ou boca antes de limpar bem as mãos.

RECOMENDAÇÕES ESPECIAIS PARA ESCOLAS

- As salas de aulas devem ser ventiladas o máximo possível. Se possível, abrir mão do uso do ar-condicionado ou utilizar o aparelho de maneira coordenada com ventiladores e portas abertas. Recomenda-se ainda limpar com mais frequência os ambientes e o mobiliário escolar.
- Alertar os estudantes, professores e funcionários sobre a importância de lavar as mãos com maior frequência ou sempre que espirrarem e tossirem.
- Caso a escola tenha casos confirmados de alunos infectados pelo H1N1, ela deve se reportar à autoridade sanitária local, que tem condições de avaliar tanto o ambiente como a possibilidade de haver um surto no local a partir de um caso confirmado.

CUIDADOS NO MANEJO DE CRIANÇAS EM CRECHES

- Encorajar cuidadores e crianças a lavar as mãos e os brinquedos com água e sabão quando estiverem visivelmente sujas.
- Encorajar os cuidadores a lavar as mãos após contato com secreções nasais e orais das crianças, principalmente quando a criança está com suspeita de síndrome gripal.
- Orientar os cuidadores a observar se há crianças com tosse, febre e dor de garganta, principalmente quando há notificação de surto de síndrome gripal na cidade.
- Os cuidadores devem informar os pais quando a criança apresentar os sintomas citados acima.
- Evitar o contato da criança doente com as outras. Recomenda-se que a criança doente fique em casa, a fim de evitar transmissão da doença.
- Orientar os cuidadores e responsáveis pela creche para que notifiquem a secretaria de saúde municipal caso observem um aumento do número de crianças doentes com síndrome gripal ou com absenteísmo pela mesma causa na creche.

SUSPENSÃO DE AULAS

A decisão de suspender ou não as atividades escolares caberá exclusivamente às escolas. Caso haja a suspensão das aulas, a escola deverá reelaborar o calendário escolar, nos termos da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei 9.394, Art. 24, I).

Fonte: Associação Médica Brasileira – www.amb.org.br
Ministério da Saúde – www.saude.gov.br
Secretaria de Vigilância Sanitária – www.saude.gov.br/svs
Secretaria Estadual de Saúde do Rio de Janeiro – www.saude.rj.gov.br

Outras informações: Telessaúde: 3523-4025 • Disque Saúde: 0800-61-1997

Escola Particular:
liberdade e democracia começam aqui.



Rua da Assembléia , 77 – 22º andar – Centro
CEP20011-001 – Rio de Janeiro – RJ
Telefone (21) 2242-0570 – Fax (21) 2509-5791

www.sineperio.org.br