

GRIFE A (H1N1)

Os Estabelecimentos de Acolhimento assumem um papel muito importante na prevenção de uma pandemia de Gripe, pela possibilidade de contágio e rápida propagação da doença entre os seus utentes e profissionais.

Assim, em face de uma suspeita ou de um caso confirmado de doença, num utente ou num profissional, devem adoptar-se medidas específicas a decidir caso a caso, tendo por base a identificação do risco, em estreita articulação com a autoridade de saúde local.

O que é a Gripe A (H1N1)?

A Gripe A (H1N1) é uma doença infecto-contagiosa que afecta o nariz, a garganta e a árvore respiratória, provocada por um novo vírus da Gripe, o designado vírus da Gripe A (H1N1).

O que é o vírus da Gripe A (H1N1)?

O vírus da Gripe A (H1N1) é um novo subtipo de vírus que afecta os seres humanos. Este novo subtipo, contém genes da variante humana, aviária e suína do vírus da Gripe, numa combinação genética nunca antes observada em todo o mundo. Há evidência de que este subtipo é transmissível entre os seres humanos.

Como se transmite o vírus da Gripe A (H1N1)?

O modo de transmissão do vírus da Gripe A (H1N1) é idêntico ao da Gripe Sazonal. Modo de Contágio:

- Pessoa para pessoa através de gotículas libertadas quando uma pessoa fala, tosse ou espirra.
- Através do contacto com os olhos, nariz ou boca, ou de mãos que contactaram com objectos ou superfícies contaminadas com gotículas de uma pessoa infectada.
- Os contactos mais próximos (a menos de 1 metro) com uma pessoa infectada podem representar, por isso, uma situação de risco.
- O vírus permanece activo nas superfícies 2 a 8h, por isso, é importante mantê-las limpas,

utilizando os produtos domésticos habituais de limpeza e desinfecção.

Quais os sintomas da doença pelo vírus da Gripe A (H1N1)?

Os sintomas de infecção pelo vírus da Gripe A (H1N1) nos seres humanos são normalmente semelhantes aos provocados pela Gripe Sazonal, nomeadamente:

- Febre
- Sintomas respiratórios (tosse, nariz entupido)
- Dor de garganta
- Possibilidade de ocorrência de outros sintomas:
 - Dores corporais ou musculares
 - Dor de cabeça
 - Arrepios
 - Fadiga
 - Vómitos ou diarreia [embora não sendo típicos na Gripe sazonal, têm sido verificados em alguns dos casos recentes de infecção pelo novo vírus da Gripe A (H1N1)]

Em alguns casos, podem surgir complicações graves em pessoas saudáveis que tenham contraído a infecção.

Qual o período de incubação da doença?

O período de incubação da Gripe A (H1N1), ou seja, o tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infectada e o aparecimento dos primeiros sintomas, pode variar entre 1 e 7 dias.

Durante quanto tempo uma pessoa infectada pode transmitir o vírus a outras?

Os doentes podem infectar (contagiar) outras pessoas por um período até 7 dias, a que se chama período de transmissibilidade; é, contudo, prudente considerar que um doente mantém a capacidade de infectar outras pessoas durante todo o tempo em que manifestar sintomas.

RECOMENDAÇÕES

A lavagem frequente das mãos com água e sabão ou com soluções e base alcoólica e a limpeza de superfícies e objectos com líquidos de limpeza doméstica, permitem a destruição do vírus.

Medidas de Protecção

- **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**
- 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, tais como maçanetas das portas, mesas de trabalho, telefones...
- Evite frequentar espaços públicos fechados e pouco arejados.
- Estas medidas são igualmente importantes nas crianças.