

## Informação para doentes

Se tem sintomatologia compatível com a doença por vírus da Gripe A(H1N1), mesmo que ainda não esteja confirmada, deve permanecer em casa e vigiar o seu estado de saúde durante um período de 7 dias ou até que o Delegado de Saúde lhe indique que suspenda a vigilância.

**Meça a temperatura de manhã e à noite** e registe-a no quadro.

Data do início dos sintomas: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

### Registo da temperatura:

Dias da vigilância	Manhã	Noite
: ____/____/____	°C	°C
: ____/____/____	°C	°C
: ____/____/____	°C	°C
: ____/____/____	°C	°C
: ____/____/____	°C	°C
: ____/____/____	°C	°C
: ____/____/____	°C	°C

Se sentir agravamento do seu estado de saúde, telefone para o Delegado de Saúde ou para a Linha Saúde 24 (808 24 24 24), explicando a situação.

### Durante o período em que permanecer em casa (evicção social), deve:

- Evitar o contacto próximo (menos de 1 metro) com outras pessoas (excepto as pessoas que lhe prestarem cuidados, desde tenham uma máscara colocada);
- Colocar uma máscara de protecção sempre que contacta com outras pessoas;
- Tapar a boca e o nariz com um lenço/toalhete de papel quando tossir ou espirrar;
- Utilizar um lenço/toalhete de papel para se assoar;
- Usar os lenços de papel apenas 1 vez, deitando-os de seguida no balde do lixo;
- Manter as mãos limpas, lavando-as com água e sabão frequentemente, durante 15 a 20 segundos, especialmente depois de se assoar, espirrar ou tossir;
- Secar as mãos com toalhetes de papel ou usar uma toalha só para si;
- Arejar frequentemente a casa, abrindo as janelas;
- Deitar as máscaras usadas no balde do lixo e lave as mãos.

Delegado de Saúde: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_