

O que posso fazer?

Lave as mãos com frequência!

Sobretudo, após tossir e espirrar, e antes das refeições. Utilize água e sabão ou soluções à base de álcool.



Quando tossir ou espirrar cubra a boca e o nariz com um lenço de papel de utilização única ou...

...com o braço e nunca com as mãos!



Coloque os lenços de papel usados no caixote do lixo e lave as mãos a seguir!

Se tiver sintomas de gripe e for a um serviço de saúde, peça uma máscara e coloque-a!



Se apresentar sintomas de gripe e tiver viajado para áreas afectadas ou

tido contacto com alguém doente com Gripe A ...

Fique em casa e ligue:

Linha de Saúde 24
808 24 24 24



GRUPE A

Tudo o que Precisa Saber!

PROTEJA-SE A SI E OS QUE O RODEIAM!

O que é a Gripe A?

A Gripe A é uma gripe humana provocada pelo **novo vírus da Gripe A (H1N1)**.

A doença tem-se, em geral, manifestado de uma maneira **ligeira e sem grandes complicações**, mas em alguns casos tem atingido uma gravidade elevada.

Quais os sintomas da Gripe A?

As pessoas infectadas com o vírus da Gripe A apresentam, em geral, **sintomas muito semelhantes aos da gripe vulgar (sazonal)**: febre, tosse, nariz a pingar, dor de garganta, dores no corpo, dor de cabeça, arrepios, fadiga e, por vezes, vómitos e diarreia.

Como se transmite a Gripe A?

A **transmissão** do novo vírus da Gripe A(H1N1) parece ser **idêntica ao da Gripe Sazonal (gripe vulgar)**. O vírus espalha-se **de pessoa a pessoa** através das gotículas que são naturalmente lançadas quando alguém fala, tosse ou espirra. O contágio pode também verificar-se **indirectamente**, quando as gotículas ou outras secreções do nariz e da garganta de uma pessoa infectada poísam nas mãos ou noutras

superfícies (como, por exemplo, as maçanetas das portas, torneiras, superfícies de utilização pública...). As outras pessoas poderão contaminar as mãos (ao darem um aperto de mão ou ao tocarem nessas superfícies) e infectarem-se ao levá-las de seguida aos olhos, à boca ou ao nariz.

O vírus da Gripe A pode ser transmitido através do consumo de carne de porco ou derivados?

Não. Tanto a Autoridade Europeia de Segurança Alimentar, como o Centro Europeu de Controlo de Doenças **desconhecem qualquer evidência científica que sugira a possibilidade de transmissão do vírus por consumo de carne de porco e seus derivados, desde que devidamente confeccionada** (temperaturas internas superiores a 70 °C).

O que está a ser feito em relação a esta doença?

Actualmente, a Gripe A pode ser tratada com medicamentos antivirais específicos. **Está a ser preparada uma vacina** que proteja os humanos do novo vírus da Gripe A(H1N1).

Etapas pelas quais passa um doente com Gripe A

Uma pessoa doente contagia outra através de secreções ou de gotículas de saliva.

TRANSMISSÃO

O vírus já se replica no organismo, mas não há sintomas.

INCUBAÇÃO

Febre superior a 38°C, tosse, dores de cabeça e no corpo; por vezes, vómitos e diarreia.

INFECÇÃO

É efectuada análise laboratorial no Instituto Ricardo Jorge para confirmação do diagnóstico de Gripe A.

Neste espaço de tempo, a pessoa doente pode contagiar outra pessoa