

## Gripe A/H1N1

A gripe A/H1N1, gripe H1N1 ou gripe A é uma doença infecciosa provocada por um vírus novo do género *influenza* que se transmite de pessoa-a-pessoa.

Os primeiros casos de doença foram detectados em Março de 2009 no México e posteriormente nos Estados Unidos. Na 3ª semana de Abril verificou-se um aumento acentuado do número de novos casos.

Atendendo a que se trata de um vírus completamente novo e que se transmite entre humanos, pode provocar uma pandemia (ou seja, uma epidemia à escala global) e, desta forma, afectar um grande número de pessoas em todo o Mundo.

Neste momento (Maio de 2009) existem vários países - em quatro continentes - com casos confirmados de gripe H1N1. Felizmente, na maioria dos casos observou-se uma evolução favorável, sendo que muitos doentes não necessitaram de cuidados hospitalares.

O nosso País dispõe de um plano de contingência que tem como finalidade preparar os serviços de saúde (públicos e privados) para responderem a um grande número de doentes com gripe. Esse plano foi elaborado em Março de 2007 pela Direcção-Geral da Saúde e encontra-se disponível em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt).

A ARS do Centro, IP elaborou em Abril de 2008 o seu plano de contingência. Este plano regional encontra-se disponível em [www.arscentro.min-saude.pt](http://www.arscentro.min-saude.pt).

## Perguntas mais frequentes

### O que é a gripe A ou gripe H1N1?

A gripe A/H1N1 – também chamada, incorrectamente, “gripe suína” - é uma doença que está a afectar pessoas em vários países e que é provocada por um vírus da gripe novo.

### Como se transmite?

Transmite-se da mesma forma do que a gripe “normal” (sazonal): através do **contacto próximo entre pessoas** (distância inferior a 1 metro), mas também através do **contacto das mãos** – contaminadas - **com as mucosas** (nariz ou olhos).

### Há vizinhos meus que não comem carne de porco. Há razão para tal?

Não, não há qualquer razão científica para não comer carne de porco, uma vez que o **vírus H1N1 não se transmite através dos alimentos**. No entanto, e como regra geral, todos os alimentos devem ser confeccionados a temperaturas acima dos 70°C.

### O que devo fazer para evitar adoecer?

**Lavar as mãos com frequência**, sobretudo antes de tocar nos olhos ou no nariz que são “portas de entrada” do vírus no nosso organismo. Devo **evitar espirrar e tossir para cima dos outros** e devo usar lenços de papel descartáveis (uma vez que os lenços de pano acumulam micróbios). Outra das precauções importantes consiste em **evitar o contacto próximo com pessoas doentes**.

### Quais são os **sintomas** desta gripe?

São idênticos aos da gripe vulgar (“sazonal”) e incluem **febre (temperatura superior a 38°C)**, dores de cabeça, tosse seca, dores de garganta, dores em todo o corpo e cansaço fácil.

### Há medicamentos para tratar esta doença?

Sim. Este vírus é, presentemente, sensível a medicamentos como o oseltamivir que serão **dispensados gratuitamente** às pessoas que deles necessitem, mediante receita médica especial. A auto-medicação é prejudicial para todos nós porque o vírus pode, assim, tornar-se resistente (à semelhança do que acontece com os antibióticos) e o medicamento deixa de ser eficaz.

### Existe alguma vacina contra a gripe pandémica?

Não, de momento (Maio de 2009) não existe vacina contra este vírus. Será possível dispor de uma vacina alguns meses após a emergência do vírus pandémico (fase 6).

## Os 5 passos para uma correcta lavagem das mãos



**1 Passe as mãos (palma e dorso) com água corrente**

**2 Ensaboe a palma e o dorso das mãos**

- ✓ Não se esqueça de ensaboar os espaços entre os dedos
- ✓ Caso tenha anéis, não se esqueça de os retirar antes e lavá-los à parte

**3 Esfregue a palma e o dorso das mãos, sem esquecer os espaços entre os dedos**

- ✓ Entrelace os dedos e execute movimentos de vai-e-vem
- ✓ Execute movimentos circulares na palma e dorso das mãos

**4 Passe novamente as mãos por água corrente para remover o excesso de sabão ou sabonete**

**5 Seque as mãos sempre que possível com toalhetes de papel**

**Para as suas mãos ficarem devidamente lavadas deve demorar cerca de meio minuto**

Caso adoça com gripe  
mantenha-se em casa e evite  
contactar com outras pessoas.  
Ligue para a Linha SAÚDE 24 ou  
telefone ao seu médico assistente

**LINHA SAÚDE 24**

**808 24 24 24**

(custo de chamada local)



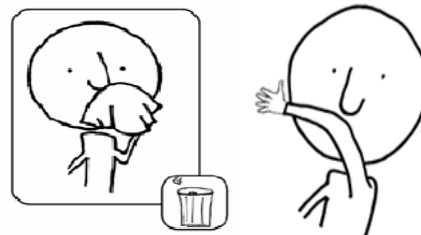
O número que o liga à saúde.

*O número que o liga à saúde*

**Aconselhamento em  
saúde para si e para os  
seus**

## COMO EVITAR A GRIPE

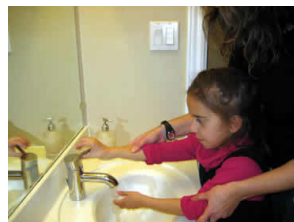
Quando espirrar ou tossir tape a boca e o  
nariz com um lenço de papel ou com o  
braço e nunca com a mão



Depois de espirrar ou tossir lave as mãos  
com água e sabão: assim evita transmitir a  
doença a outros, caso esteja infectado



**Ensine os seus filhos a  
respeitar estas regras**

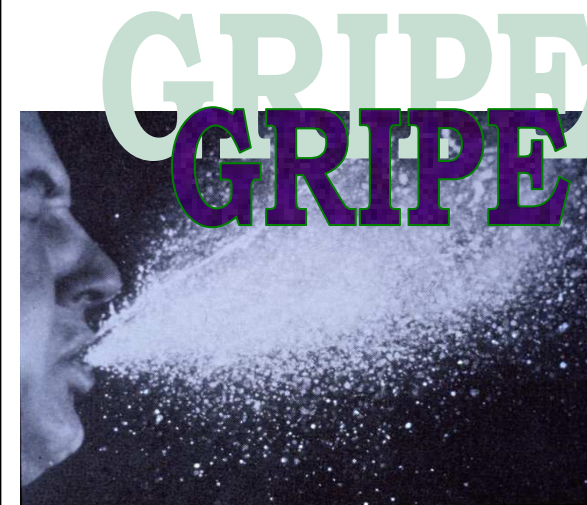


GICS\_ARSC\_05\_2009



**ARSC** ADMINISTRAÇÃO  
REGIONAL DE  
SAÚDE DO CENTRO, I.P.

[www.arscentro.min-saude.pt](http://www.arscentro.min-saude.pt)



**Departamento de Saúde Pública e Planeamento**

Av. D. Afonso Henriques, 141  
3000-011 Coimbra  
Telefone 239 488 282/3/4 Fax 239 488 289  
E-mail: [saudepublica@arscentro.min-saude.pt](mailto:saudepublica@arscentro.min-saude.pt)

**Maio de 2009**