

# 2

## O QUE FAZER

- Se manifestar sintomas de gripe deve permanecer em casa, ligar para a **LINHA SAÚDE AÇORES**

**808 24 60 24**

e seguir as instruções que lhe forem dadas.

Não se dirija ao Serviço de Urgência.

**Nota:** As informações contidas no folheto são complementares às fornecidas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação os substitui.



# GRIPE

CUIDADOS A TER

O QUE FAZER

PERGUNTAS E RESPOSTAS



**LINHA SAÚDE AÇORES**

**808 24 60 24**

**O NÚMERO QUE O LIGA À SAÚDE**

# 3

## PERGUNTAS E RESPOSTAS

**Existe alguma vacina contra o vírus da Gripe?**

Sim. A vacinação é o melhor método de prevenção. No entanto, tem indicação criteriosa e prioritária a grupos de risco.

**Grupos de Risco:**

- pessoas com idade igual ou superior a 65 anos;
- doentes crónicos e imunodeprimidos, com mais de 6 meses de idade;
- grávidas, com gestão de mais 12 semanas;
- profissionais de saúde e outros cuidadores (Lares de Idosos, etc.,).

**Quando tomar a vacina?**

A vacina deve ser administrada preferencialmente no mês de Outubro, podendo ser durante todo o período de Outono/Inverno.

Elaborado por: HDES

Composição: Serviço de Relações Públicas e Comunicação

Fevereiro 2016

## SOBRE A GRUPE:

O vírus da gripe transmite-se, de pessoa para pessoa, através de gotículas de saliva de indivíduo doente, sobretudo através da tosse e dos espirros, mas também por contacto das mãos com objectos e/ou superfícies contaminados.

Os sintomas da doença são:

- febre;
- tosse;
- dor muscular;
- dificuldade respiratória;
- vômitos;
- diarreia;
- dores de cabeça;
- dores de garganta.

Na maior parte dos casos a cura é espontânea .  
Nunca tomar antibióticos.

No entanto, podem aparecer complicações, principalmente nas grávidas, idosos e doentes crónicos.

# 1

## CUIDADOS A TER

- Evitar o contacto próximo com pessoas que apresentem sintomas de gripe: febre, tosse, dores de garganta, dores no corpo ou musculares, dores de cabeça, arrepios e fadiga;

- Cobrir a boca e nariz quando espirrar ou tossir, usando um lenço de papel ou o cotovelo. Nunca as mãos;



- Utilizar lenços de papel uma única vez, colocando-os no lixo;



- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, para reduzir a probabilidade de transmissão da infecção;



- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos;

- Limpar superfícies sujeitas a contacto manual muito frequente (como, por exemplo, as maçanetas das portas, corrimãos, telefones, computadores) com um produto de limpeza comum;



- Nas instalações hospitalares use uma máscara cirúrgica para conter as secreções e partículas respiratórias.



O cumprimento destas indicações é igualmente adequado no que respeita a crianças.