



Gripe A

O ESSENCIAL DA PREVENÇÃO E DO TRATAMENTO

GRIFE A, GRIFE SAZONAL OU CONSTIPAÇÃO?

A gripe e a constipação são muitas vezes confundidas, mas há diferenças:

- › **Constipação** - sintomas mais ligeiros, sem febre ou com febre baixa
- › **Gripe** - sintomas súbitos e intensos, com complicações mais frequentes (pneumonia sobretudo)

A **gripe A** tem sintomas semelhantes aos de qualquer gripe, mas podem ser mais acentuados. A suspeita de gripe A justifica-se quando há:

Febre igual ou superior a 38°C (pode não atingir este valor nas pessoas com as defesas diminuídas e nos idosos)

E pelo menos dois dos seguintes sintomas:

Dor no corpo, dor de cabeça, dor de garganta, tosse, corrimento nasal, vômitos ou diarreia (mais presentes na gripe A)

Na maioria das vezes a gripe A tem uma evolução favorável e cura de forma espontânea. Mas há que dar atenção a **sinais de agravamento**:

- › Reaparecimento, agravamento ou persistência da febre durante mais de 4 dias
- › Dor de cabeça muito forte ou alteração do estado de consciência (confusão, desmaio)
- › Dificuldade em respirar ou sensação de falta de ar
- › Dor no peito ou nas costas
- › Fadiga intensa e anormal
- › Expectoração com sangue.

ACHO QUE TENHO GRIFE A. O QUE DEVO FAZER?

Fique em casa - o repouso é essencial para a recuperação e assim evita contagiar outras pessoas

Beba água em abundância para não desidratar

Trate a febre - o paracetamol é o melhor tratamento (até 1 grama de 8 em 8 horas); informe-se nesta farmácia

Coloque uma máscara de protecção sempre que estiver com outras pessoas

Vigie o seu estado de saúde nos sete dias após o início dos sintomas: se tiver sinais de agravamento, contacte a **linha Saúde 24 (808 24 24 24)** e siga as instruções dadas

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

A farmácia é o melhor local para o informar sobre a gripe A: aqui encontra informação rigorosa e actualizada sobre o modo como o vírus se transmite, como se manifesta a infecção, as medidas mais eficazes para prevenir o contágio e em caso de sintomas o que fazer. É natural que tenha dúvidas: este é um vírus novo e qualquer pessoa pode ser contagiada. Conte, pois, com o aconselhamento farmacêutico!

A maior parte dos doentes recupera sem necessidade de cuidados médicos ou tratamento específico.

Em situações de doença grave ou com maior risco de complicações (grávidas, crianças até aos 5 anos e doentes crónicos) é necessária avaliação médica e podem ser indicados medicamentos antivíricos. Este tratamento deve iniciar-se o mais cedo possível de preferência nas primeiras 48 horas após o início dos sintomas.

A PREVENÇÃO - VACINA E MEDICAMENTOS

A prevenção da gripe A passa pelo reforço das defesas do organismo. A vacina é dada nos centros de saúde por etapas, às pessoas que pertencem aos grupos prioritários. É necessária uma declaração que pode ser passada por qualquer médico e que comprova a indicação para ser vacinado.

Para saber se pertence a um dos grupos prioritários, fale com o seu farmacêutico ou contacte a **Linha Saúde 24 (808 24 24 24)**.

A vacina da gripe A não substitui a vacina da gripe sazonal. Se tem indicação do médico deve vacinar-se como habitualmente.

Se tem uma doença crónica, está grávida ou tem uma criança com menos de 1 ano, em caso de suspeita de contacto com alguém com gripe pode ser recomendada a toma de medicamentos antivíricos para prevenir a possibilidade de vir a adoecer. Contacte a **Linha Saúde 24 (808 24 24 24)**.

COMO ME POSSO PROTEGER A MIM E AOS OUTROS?

Estar informado é o melhor que pode fazer para se proteger a si e aos outros. Gestos de prevenção são meio caminho andado:

Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel sempre que sentir que vai tossir ou espirrar

Use cada lenço de papel apenas uma vez; depois de usado, deite-o no lixo

Lave frequentemente as mãos:

- › com água e sabão (40 a 60 segundos)
- › com um produto com álcool (líquido, gel ou toalhetes) - esfregue e deixe secar sem passar por água

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: