



**Ministério da  
Educação**

Direcção Regional de Educação do Algarve

**Agrupamento Vertical de Escolas de Armação de Pêra**

**Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. António da Costa Contreiras (344801)**

Escolas do Pré-Escolar de Armação de Pêra, Pêra e Alcantarilha e Escolas do 1º Ciclo de Armação de Pêra, Pêra e Alcantarilha

# Prevenção da Gripe A

---

## *Guia Informativo de Boas Práticas*

## Índice

1. Introdução	3
2. Conselhos de Prevenção de Contágio	4
2.1. Recomendações aos viajantes	4
3. Medidas de Protecção e Prevenção	5
4. Perguntas e Respostas sobre a Gripe A	6
5. Links Úteis	11

## **1. Introdução**

As autoridades nacionais e internacionais têm vindo a alertar para a presente gripe pandémica provocada pelo vírus H1N1.

Consciente desta ameaça, o Agrupamento Vertical de Escolas de Armação de Pêra desenvolveu um plano de contingência cujo objectivo é reduzir o risco de contágio dos seus profissionais, crianças e alunos e assegurar a continuidade das actividades essenciais dos Jardins-de-Infância e das escolas básicas do 1º ciclo, dos 2º e 3º ciclos.

Este documento, resultante do plano de contingência do Agrupamento Vertical de Escolas de Armação de Pêra, tem como objectivo informar toda a comunidade educativa sobre o potencial risco de contracção do vírus H1N1 e sensibilizar para a execução das boas práticas expostas neste manual.

[NOTA: a informação presente neste documento foi retirada e adaptada do site Portal da Saúde:  
<http://www.portaldasaude.pt> a 31/Julho/2009]

## **2. Conselhos de Prevenção de Contágio**

### **2.1. Recomendações aos viajantes**

No contexto do actual alerta pandémico relacionado com a gripe A(H1N1) e de acordo com as orientações da Organização Mundial da Saúde e do ECDC (European Centre for Disease Prevention and Control), não há restrições oficiais relativamente a deslocações.

### **2.2. Medidas de prevenção da doença:**

- Evite o contacto com pessoas doentes;
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou toalhetes com solução de álcool;
- Evite tocar com as mãos nos olhos, nariz e boca;
- Cubra a boca e nariz quando espirrar ou tossir, usando lenço de papel, sempre que possível, e deitando-o no lixo de seguida;
- Limpe as superfícies sujeitas a contacto manual (como maçanetas das portas e corrimãos), com um produto de limpeza comum;
- Faça com que o seu filho / educando se faça acompanhar de um conjunto de lenços de papel.

Se ficar doente permaneça em casa e consulte o médico, se necessário.

A utilização de inibidores da neuraminidase (Tamiflu®, Relenza®) é uma decisão médica, baseada na avaliação do risco individual.

A vacina sazonal da gripe não protege contra a nova estirpe do vírus A(H1N1).

### **2.3. O que fazer se apresentar sintomas de gripe ou tiver tido contacto próximo com pessoas apresentando sintomas de gripe**

Se apresentar sintomas de gripe (febre alta de início súbito e tosse, dor de garganta, dores musculares, dores de cabeça, dificuldade respiratória ou diarreia), ou se tiver tido contacto próximo com pessoas apresentando sintomas de gripe, deve permanecer em casa, ligar para **Linha Saúde 24: 808 24 24 24** e seguir as instruções que lhes forem dadas.

### **3. Medidas de Protecção e Prevenção**

**Evite o contacto próximo com pessoas com gripe!** Procure não estar na presença de pessoas com gripe. Se ficar doente, mantenha-se afastado dos outros, pelo menos a 1 metro de distância, para protegê-los de adoecer também.

**Se ficar doente, permaneça em casa!** Se estiver com sintomas de gripe, fique em casa e contacte a Linha Saúde 24, pelo número 808 24 24 24, de forma a proteger-se e evitar o contágio a outras pessoas.

**Se tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel!** Para impedir que outras pessoas venham a adoecer, é muito importante, quando tossir ou espirrar, que cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ou com o antebraço, mas nunca com a mão! De imediato, deposite no lixo o lenço utilizado.

**Lave as mãos frequentemente com água e sabão!** É fundamental lavar as mãos com frequência, com água e sabão em abundância, durante 20 segundos, pelo menos, em particular depois de tossir ou espirrar. Em alternativa, pode usar toalhetes à base de álcool.

**Evite o contacto das mãos com os olhos, nariz e boca!** Procure não tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos, porque o contacto destas com superfícies ou objectos contaminados é uma forma frequente de transmissão da doença.

**Limpe frequentemente as superfícies ou objectos mais sujeitos a contacto com as mãos!** É necessário manter limpas, com um produto de limpeza comum, as superfícies sujeitas a contacto manual muito frequente, tais como mesas de trabalho e maçanetas das portas.

**Estas medidas são também muito importantes nas crianças!** Na prevenção do contágio nas crianças, é muito importante assegurarmo-nos de que estas medidas também são respeitadas por elas.

**Se adoecer, assegure-se de que terá o apoio de outras pessoas!** É importante saber a quem poderá pedir ajuda, em caso de necessidade.

Fonte: ECDC, Estocolmo, Maio 2009. Traduzido pela Direcção-Geral da Saúde.

#### **Utilização de máscaras de protecção**

O uso de máscaras por pessoas doentes com sintomas de gripe pode ajudar a reduzir o risco

## **4. Perguntas e Respostas sobre a Gripe A**

### **1. O que é o novo vírus da Gripe A(H1N1)v?**

O novo vírus da Gripe A(H1N1)v, que apareceu recentemente, é um novo subtipo de vírus que afecta os seres humanos. Este novo subtipo contém genes das variantes humana, aviária e suína do vírus da gripe e apresenta uma combinação nunca antes observada em todo o Mundo. Em contraste com o vírus típico da gripe suína, este novo vírus da Gripe A(H1N1)v é transmissível entre os seres humanos.

### **2. Quais os sintomas da doença pelo novo vírus da Gripe A(H1N1)v?**

Os sintomas de infecção pelo novo vírus da Gripe A(H1N1)v nos seres humanos são normalmente semelhantes aos provocados pela gripe sazonal:

- Febre
- Sintomas respiratórios (tosse, nariz entupido)
- Dor de garganta
- Possibilidade de ocorrência de outros sintomas:
  - Dores corporais ou musculares
  - Dor de cabeça
  - Arrepios
  - Fadiga
  - Vômitos ou diarreia [embora não sendo típicos na gripe sazonal, têm sido verificados em alguns dos casos recentes de infecção pelo novo vírus da Gripe A(H1N1)v]

Em alguns casos, podem surgir complicações graves em pessoas saudáveis que tenham contraído a infecção.

### **3. Como se infectam as pessoas com o novo vírus da Gripe A(H1N1)v?**

O modo de transmissão do novo vírus da Gripe A(H1N1)v é idêntico ao da gripe sazonal. O vírus transmite-se de pessoa para pessoa através de gotículas libertadas quando uma pessoa fala, tosse ou espirra. Os contactos mais próximos (a menos de 1 metro) com uma pessoa infectada podem representar, por isso, uma situação de risco. O contágio pode também verificar-se indirectamente quando há contacto com gotículas ou outras secreções do nariz e da garganta de uma pessoa infectada - por exemplo, através do contacto com maçanetas das portas, superfícies de utilização pública, etc. Os estudos demonstram que o vírus da gripe pode sobreviver durante várias horas nas superfícies e, por isso, é importante mantê-las limpas, utilizando os produtos domésticos habituais de limpeza e desinfecção.

#### **4. Qual é o período de incubação da doença?**

O período de incubação da Gripe A(H1N1)v, ou seja, o tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infectada e o aparecimento dos primeiros sintomas, pode variar entre 1 e 7 dias.

#### **5. Durante quanto tempo uma pessoa infectada pode transmitir o vírus a outras?**

Os doentes podem infectar (contagiar) outras pessoas por um período até 7 dias, a que se chama período de transmissibilidade. É prudente, contudo, considerar que um doente mantém a capacidade de infectar outras pessoas durante todo o tempo em que manifestar sintomas.

#### **6. A doença pelo novo vírus da Gripe A(H1N1)v pode ser tratada?**

O novo vírus da gripe é sensível aos medicamentos antivirais *oseltamivir* e *zanamivir*.

#### **7. Qual a melhor forma de evitar a disseminação do vírus, no caso de estar doente?**

Limite o contacto com outras pessoas, tanto quanto possível

- Mantenha-se em casa durante sete dias, ou até que os sintomas desapareçam, caso estes perdurem.
- Cubra a boca e o nariz quando espirrar ou tossir, usando um lenço de papel. Nunca com as mãos!
- Utilize lenços de papel uma única vez e coloque-os de imediato no lixo.
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão, em especial após tossir ou espirrar.
- Pode usar toalhetes descartáveis com soluções alcoólicas.

#### **8. Qual é a melhor técnica de lavagem das mãos?**

Lavar as mãos frequentemente ajuda a evitar o contágio por vírus da gripe e por outros germes. Recomenda-se que use sabão e água, pelo menos durante 20 segundos. Quando tal não for possível, podem ser usados toalhetes descartáveis, soluções e gel de base alcoólica, que se adquirem nas farmácias e nos supermercados. Se utilizar um gel, esfregue as mãos até secarem e não use água.

## Lavagem das mãos



### 9. Existe alguma vacina contra o vírus da Gripe A(H1N1)v?

De momento, não existe vacina que proteja as pessoas contra o novo vírus da Gripe A(H1N1)v.

### 10. A vacina da gripe sazonal é eficaz contra o novo vírus da Gripe A(H1N1)v?

Não há evidência científica, até ao momento, de que a vacina contra a gripe sazonal confira protecção contra a Gripe A(H1N1)v

### 11. O vírus da Gripe A(H1N1)v pode ser transmitido às pessoas através do consumo de carne de porco ou derivados?

Não. O vírus da Gripe A(H1N1)v não é transmitido pela ingestão de carne de porco ou derivados. Esta nova estirpe não foi, até à data, observada em animais e não há indícios de que o vírus tenha entrado na cadeia de produção. A Autoridade Europeia de Segurança Alimentar e o Centro Europeu para a Prevenção e Controlo de Doenças desconhecem qualquer evidência científica que sugira a possibilidade de transmissão do vírus por consumo de carne de porco e derivados.

### 12. Qual é a situação da doença na Europa e no resto do Mundo?

A situação a nível mundial está em constante evolução. Para informações mais recentes, consulte o Microsite da Gripe do sítio da Direcção-Geral da Saúde.

### **13. Que devo fazer para me proteger se tiver estado em áreas onde foram identificados casos de Gripe A(H1N1)v?**

As pessoas devem seguir as precauções gerais de higiene relativamente a infecções respiratórias se se encontrarem em áreas onde foram detectados casos de infecção pelo novo vírus da gripe:

- Lave frequentemente as mãos com água e sabão;
- Evite o contacto próximo com pessoas doentes;
- Se estiver doente:
  - Mantenha a distância de pelo menos 1 metro em relação aos outros, para evitar a propagação do vírus;
  - Permaneça em casa, sempre que possível;
  - Evite multidões ou grandes aglomerados de pessoas;
  - Se tossir ou espirrar, proteja a boca e o nariz com um lenço de papel de utilização única ou use o antebraço e não as mãos;
  - Para se assoar, use lenços de papel de utilização única e coloque-os, de imediato, no lixo;
  - Lave as mãos com frequência.
  - Faça-se acompanhar de um conjunto de lenços de papel.

### **14. Que precauções devo tomar se estiver a regressar de uma área onde foram identificados casos de Gripe A(H1N1)v?**

As pessoas que regressem de uma área onde foram detectados casos de infecção pelo novo vírus da Gripe devem estar particularmente atentas ao seu estado de saúde e, se experimentarem algum dos seguintes sintomas, devem contactar de imediato a Linha Saúde 24 (808 24 24 24), durante os 7 dias seguintes ao regresso:

- Febre (>38°C) e um dos seguintes sintomas:
  - Sintomas respiratórios como tosse ou nariz entupido;
  - Dor de garganta;
  - Dores corporais ou musculares;
  - Dor de cabeça;
  - Fadiga;
  - Vômitos ou diarreia.

### **15. Estamos perante uma nova pandemia de gripe?**

Uma pandemia de gripe é uma epidemia à escala mundial, provocada por um novo vírus da gripe que infecta uma grande parte da população. No século XX, houve três pandemias deste tipo: em 1918, 1957 e 1968. Em Portugal e nos outros países da Europa foram desenvolvidos, nos anos mais recentes, esforços consideráveis de preparação para uma pandemia, sendo que todos os Estados Membros da União Europeia têm planos de contingência nacionais.

Em 11 de Junho de 2009, a Organização Mundial de Saúde elevou para 6 o nível de alerta de pandemia. Esta alteração da Fase 5 para Fase 6 não está relacionada com o aumento da gravidade clínica da doença, mas sim com o crescimento do número de casos de doença e com a sua dispersão a nível mundial.

## 5. Links Úteis

- [Como se pode proteger a si e aos outros:](#)

<http://www.portaldasaude.pt/NR/rdonlyres/E598EEFC-2AC6-4A70-81D4-8E1755396014/0/i011511.png>

- [Anúncio para a imprensa:](#)

<http://www.portaldasaude.pt/NR/rdonlyres/D5196E2C-34F9-470E-BAB1-3D69EBA4DDF1/0/i011466.pdf>

- Site da DGS: <http://www.dgs.pt>

- [Alimentação em Tempos de Gripe:](#)

Documento da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto que tem como objectivo ajudar os Portugueses a organizarem atempadamente a sua alimentação para enfrentarem a pandemia de gripe

<http://www.portaldasaude.pt/NR/rdonlyres/8BCE8623-5EF3-41DF-BA1D-1B595D9517B9/0/i011414.pdf>