

# Gripe: informação à população

O vírus da Gripe é transmitido através de partículas de saliva, de uma pessoa infectada, expelidas sobretudo através da tosse e dos espirros, mas também por contacto directo (exemplo: através das mãos). O período de contágio começa 1 a 2 dias antes do início dos sintomas e vai até 7 dias depois, podendo ser maior nas crianças.

## Sintomas e Sinais da Gripe

**Crianças** — os sintomas dependem da idade. Nos bebés, a febre e prostração, são as manifestações mais comuns. Os sintomas gastrointestinais (náuseas, vômitos, diarreia) e respiratórios (laringite, bronquiolite) são frequentes. A ótite média pode ser uma complicação frequente no grupo etário até aos 3 anos. Nas crianças mais velhas, os sintomas são semelhantes aos do adulto.

**Adultos** — a gripe manifesta-se por início súbito de mal estar, febre alta, dores musculares e articulares, dores de cabeça e tosse seca. Pode também ocorrer inflamação ocular;

**Idosos e doentes crónicos** — nestes grupos a recuperação pode ser mais longa e o risco de complicações é também maior, nomeadamente, pneumonia e/ou descompensação da doença de base (asma, diabetes, doença cardíaca, pulmonar ou renal).

## Actue na PREVENÇÃO da DOENÇA

### Como evitar a Gripe:

A gripe pode ser evitada através da vacinação anual, devendo ser vacinadas as pessoas que tem maior risco de sofrer complicações depois da gripe:



- Pessoas com mais de 65 anos, principalmente se residirem em instituições;
- Pessoas com mais de 6 meses de idade que sofram de:
  - Doenças crónicas dos pulmões, do coração, dos rins ou do fígado;
  - Diabetes em tratamento;
  - Outras doenças que diminuam a resistência às infecções.

### Se estiver com Gripe o que fazer:

Fique em casa, em repouso, não se agasalhe demasiado e beba muitos líquidos;

Meça a temperatura ao longo do dia e, caso tenha febre, pode tomar paracetamol (mesmo as crianças).

Não dê ácido acetilsalicílico (aspirina) às crianças;

Se estiver grávida, ou a amamentar, não tome medicamentos sem falar com o seu médico;

Utilize soro fisiológico para a obstrução nasal;

**Não tome antibióticos sem recomendação médica.** Não actuam nas infecções virais, não melhoram os sintomas e não aceleram a cura.

### Evite a transmissão da Gripe:

Reduza o contacto com outras pessoas;

Assegure a distância em relação aos outros para não transmitir a gripe;

Lave frequentemente as mãos com água e sabão, principalmente depois de se assoar, espirrar ou tossir;

Utilize toalhetes, caso não seja possível lavar as mãos. ;

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

Use lenços de papel de utilização única;

Ao espirrar ou tossir, proteja a boca com um lenço de papel, ou com o antebraço e **nunca utilize as mãos**;

Limpe frequentemente objectos e superfícies que possam estar contaminadas (maçanetas de portas, corrimãos, telefones e computadores, por exemplo).



### O que é a GRIPE:

A Gripe é uma doença aguda viral que afeta predominantemente as vias respiratórias e que ocorre geralmente no inverno, entre novembro e março. É uma doença de curta duração (3 a 4 dias), com sintomas de intensidade ligeira ou moderada, evolução benigna e recuperação completa em 1 ou 2 semanas.

### Gripe ou Constipação?

Os vírus que as causam são diferentes e, ao contrário da gripe, os sintomas/sinais da constipação são limitados às vias respiratórias superiores: nariz entupido, espirros, olhos húmidos, irritação da garganta e dor de cabeça. Raramente ocorre febre alta ou dores no corpo.

Se tiver dúvidas,  
telefone para a

**Linha Saúde 24**  
**(808 24 24 24)**