



A **Gripe** é uma doença aguda **viral** que afeta predominantemente as vias respiratórias e que ocorre geralmente entre novembro e março. Transmite-se facilmente de pessoa para pessoa através das gotículas emitidas com a tosse ou os espirros.

É uma doença de curta duração (3 a 4 dias), com evolução habitualmente benigna. Porém, em **grupos da população mais vulneráveis** (como crianças, idosos e pessoas com doenças crónicas), o risco de complicações pode ser maior, nomeadamente pneumonia e/ou agravamento das suas doenças (asma, diabetes, doença cardíaca, pulmonar ou renal).

## Sinais e Sintomas

- Início súbito de mal-estar;
- Febre alta;
- Dores musculares, articulares;
- Dores de cabeça e tosse seca;
- Pode também ocorrer inflamação dos olhos.



## 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;
- Utilize soro fisiológico para a obstrução nasal;
- Não tome antibióticos sem recomendação médica. Não atuam nas infeções virais, não melhoram os sintomas e não aceleram a cura.



## Cuidados a ter

- Ao espirrar ou tossir, proteja a boca com um lenço de papel, ou com o antebraço e **nunca utilize as mãos**;
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão. Caso não seja possível, utilize toalhetes;
- Use lenços de papel de utilização única e coloque-os imediatamente nos recipientes do lixo;
- Reduza, na medida do possível, o contacto com outras pessoas;
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.

USE A DOBRA DO BRAÇO



## Vacinação

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 65 ou mais anos, principalmente se residirem em instituições;
- Pessoas que sofram de doenças crónicas (diabetes, bronquite, asma, insuficiência renal, ou cardíaca), ou qualquer doença que diminua as defesas;
- Mulheres grávidas ou que queiram engravidar.

Em caso de dúvidas ligue **Linha de Saúde 24:**

**808 24 24 24**