

Quais são os sintomas da Gripe Influenza A (H1N1)?

Os principais sintomas da gripe A são: febre alta (superior a 38°C), tosse, dor de cabeça, dores musculares e nas articulações (joelhos, cotovelos, punho e tornozelos).

Como é transmitida?



CONTÁGIO ENTRE PESSOAS

O meio mais comum de transmissão é de pessoa a pessoa por contato direto com gotículas expelidas ao tossir, espirrar e falar.

Mas também se pode pegar a doença tocando objetos que estão contaminados e depois tocando sua própria boca ou nariz.

Por quanto tempo uma pessoa pode transmitir a Gripe?

Adultos: um dia antes do aparecimento dos primeiros sintomas, até o 7º dia depois do início.

Crianças (menores de 12 anos): um dia antes dos primeiros sintomas, até o 14º dia do início.

Quais os cuidados que devemos tomar?

- ✓ Lave as mãos com frequência com água e sabão especialmente após tossir ou espirrar;
- ✓ Cubra o nariz e a boca com um lenço de papel quando tossir ou espirrar jogue o lenço no lixo e lave as mãos;
- ✓ Tente permanecer saudável (alimente-se regularmente e prefira alimentos saudáveis, beba muito líquido, faça exercícios físicos, controle seu stress e tenha um sono reparador);
- ✓ Evite contato próximo com pessoas doentes;
- ✓ Evitar locais com aglomeração de pessoas;
- ✓ O uso de máscaras cirúrgicas só é indicado ao paciente detectado como caso suspeito ou confirmado de gripe influenza A (H1N1) e quando estiver a uma distância inferior a 1 metro de outros pacientes;
- ✓ Não compartilhar alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal;

- ✓ Evitar tocar olhos, nariz ou boca;
- ✓ Não usar medicamentos sem orientação médica.

Fonte: DATASUS

Orientação de como lavar as mãos.

