Gripe: o que você pode fazer

Cuidados em casa

Para mais informações, confira:

www.mass.gov/dph/flu

Gripe: o que você pode fazer

Cuidados em casa

ÍNDICE:

O que é a gripe? 2

Prevenção da gripe 6

Cuidados com as pessoas gripadas 8

Como se preparar para a temporada de gripe 18

O que é a gripe?

A gripe sazonal ("gripe") é provocada por um vírus que infecta os pulmões, nariz e garganta. A temporada anual de gripe começa com o inverno e vai até o início da primavera. A gripe se manifesta muito rápido, causando grande desconforto. A maioria das pessoas melhora em uma semana.

Os sintomas da gripe são:

- Febre
- Cansaço/fraqueza
- Dor intensa muscular e nas articulações
- Tosse seca
- Dor de cabeça
- Dor de garganta
- Nariz entupido/ escorrendo

A gripe pandêmica é causada por um novo vírus. É diferente da gripe sazonal porque:

- Muitas pessoas adoecem ao mesmo tempo em todo o mundo.
- A gripe pode acontecer em qualquer época do ano.

O dado mais importante sobre a gripe pandêmica é que os sintomas e os cuidados dos doentes são muito semelhantes aos da gripe sazonal.

O que é o resfriado comum?

O **resfriado comum** é causado por micróbios que infectam o nariz e mais raramente outras partes do organismo.

Os sintomas do resfriado são:

- Nariz entupido
- Espirros
- Nariz escorrendo
- Dor de garganta
- Tosse produtiva

Resfriado ou gripe?

PRINCIPAIS DIFERENÇAS	
RESFRIADO:	GRIPE:
Raramente se tem febre.	É comum ter febre.
O rosto fica todo congestionado.	O corpo todo fica dolorido.
O desconforto é pequeno.	O desconforto é grande.
Pode ocorrer em qualquer época do ano.	A gripe pode surgir com o início do inverno e continuar ocorrendo até o início da primavera.
Não existe vacina.	Existe vacina.

Como se pega a gripe?

A gripe passa facilmente de uma pessoa a outra. Quando uma pessoa gripada tosse ou espirra, as partículas úmidas que saem do nariz e da boca transportam o vírus da gripe.

- Quem estiver perto pode inalar o vírus e pegar a doença.
- O vírus da gripe também se espalha por meio de objetos como maçanetas, telefones e brinquedos. Depois de manuseá-los, uma pessoa pode se infectar ao levar a mão à boca, nariz ou olhos.

Reduza suas chances de pegar e espalhar a gripe:

- Tome a vacina todos os anos para evitar a gripe!
- Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ao tossir ou espirrar. Se não tiver um lenço à mão, cubra a boca com a parte interna do braço.
- Não leve as mãos aos olhos, nariz e boca.
- Use um produto de limpeza doméstico para limpar os objetos normalmente manuseados como:
  - » Maçanetas de portas e puxadores de geladeira
  - » Teclados de computador/mouse
  - » Telefones
  - » Brinquedos
- Lave sempre as mãos com água morna e sabonete ou use um gel à base de álcool para limpar as mãos.
- Mantenha 1 a 2 metros de distância das outras pessoas.
- Se estiver gripado, fique em casa. Você pode transmitir a gripe mesmo se estiver se sentindo melhor.
  - » Os adultos podem transmitir a gripe por uns 5 dias.
  - » As crianças podem transmitir a gripe por 7 dias.
- Se tiver gripada e amamentando, convém usar uma máscara no rosto para evitar que seu bebê pegue a gripe.

Tome a vacina da gripe todos os anos!

Para reduzir suas chances de pegar a gripe ou passá-la a outras pessoas, você deve tomar a vacina da gripe todos os anos.

A pneumonia é um efeito colateral sério da gripe. Consulte seu médico para saber se deve também tomar vacina contra a pneumonia.

É muito importante tomar a vacina da gripe todos os anos porque algumas pessoas são mais vulneráveis e podem apresentar complicações. Tais pessoas incluem:

- Dos 6 meses de idade até os 18 anos
- Indivíduos acima de 50 anos
- Mulheres grávidas
- Indivíduos com problemas de saúde como diabetes, asma ou doença do coração

Converse com seu médico sobre a vacina se tiver outros problemas de saúde.

É também fundamental que pessoas que tomam conta ou moram com as seguintes pessoas tomem a vacina da gripe:

- Crianças menores de 5 anos
- Indivíduos acima de 50 anos
- Mulheres grávidas
- Indivíduos com problemas de saúde

Cuidados com as pessoas gripadas:

Quem está gripado sente um grande desconforto e cansaço. Sente o corpo dolorido, tem febre e pode ficar desidratado. A seguir alguns sinais e sintomas que devem ser observados e maneiras de aliviar o mal-estar.

A **febre** é um sintoma comum da gripe que aparece subitamente e pode durar de 3 a 5 dias.

- Febre é a temperatura do corpo acima do normal. É medida com um termômetro.
- A temperatura pode ser medida em lugares diferentes como:
  - » Reto (bumbum)
  - » Orelha
  - » Boca
  - » Axila
- Consulte o seu médico sobre os diferentes tipos de termômetro e qual é o mais recomendado para você e sua família.
  - » Termômetros digitais são mais seguros. Os de vidro quebram facilmente e o mercúrio no seu interior pode ser prejudicial à saúde.

LIGUE PARA O MÉDICO EM CASO DE FEBRE QUANDO:

IDADE:	TEMPERATURA:
Crianças menores de 3 meses	Febre de 38°C (100,4°F) ou acima
Crianças de 3 meses a 5 anos	Febre de 38,9°C (102°F) ou acima
Crianças maiores de 5 anos	Febre de 40°C (104°F) ou acima

Se uma pessoa de qualquer idade tiver febre por mais de 3 dias, ligue para o médico.

Os remédios são encontrados na maioria das farmácias e drogarias.

Use o remédio adequado de acordo com a idade.

Siga atentamente as instruções da bula.

Algumas maneiras de tratar a febre e ajudar o bem-estar da pessoa doente:

- Dê remédios para baixar a febre como:
  - » Acetaminofen (Tylenol® ou outra marca comercial)
  - » Ibuprofen (Advil®, Motrin® ou outra marca comercial)
  - » Aspirina (Bayer® ou outra marca comercial)
- Mantenha o quarto arejado, a uma temperatura agradável.
- O doente deve usar roupas leves.
- Faça o doente tomar bastante líquido, especialmente água.
- Em caso de febre alta, pode ser dado banho de esponja com água morna.

Nunca dê aspirina a menores de 18 anos a não ser sob recomendação médica. A aspirina causa uma doença séria conhecida como síndrome de Reye.

Os médicos recomendam não fazer aplicações com álcool nem tomar banhos de água fria para baixar a febre. O álcool é absorvido pela pele e é prejudicial à criança. A água fria pode causar calafrios e piorar os efeitos negativos da febre.

A **desidratação** ocorre quando seu organismo perde mais água do que recebe. Nosso corpo perde água pelo suor e até mesmo pela respiração. Se não tomarmos líquido suficiente ou tivermos febre, diarreia ou vômitos, podemos nos desidratar. A desidratação pode ser um problema sério, principalmente em crianças pequenas, idosos e pessoas portadoras de certas doenças.

Os sintomas comuns da desidratação são:

- Sede
- Boca seca
- Urinar menos que o normal
- Urina mais escura que o normal
- Tontura
- Dor de cabeça

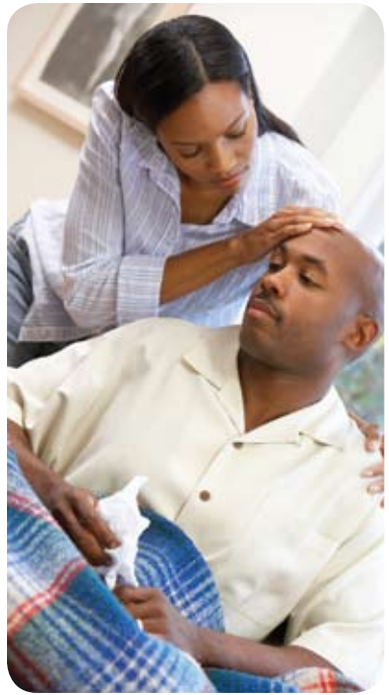
Para evitar a desidratação:

- Tome bastante líquido como:
  - » Água
  - » Sucos de frutas ou legumes
  - » Sopas (sopa de galinha) e caldos
  - » Gatorade® (ou outra marca comercial) para adultos
  - » Pedialyte® (ou outra marca comercial) para crianças
- Não beba cafeína nem álcool.
- Deixe perto do doente a bebida que ele preferir para que possa tomar pequenos goles a cada vez.
- Não pare de amamentar.

As **dores pelo corpo** são também um sintoma da gripe. É normal que uma pessoa gripada se sinta fraca, cansada e com dores pelo corpo. Ela pode também ter dor de cabeça, dor de garganta, tosse seca e nariz entupido.

Para aliviar as dores pelo corpo, a dor de cabeça e o cansaço:

- Dê um remédio para o doente. O remédio para alívio da febre também ajuda a aliviar outros sintomas.
- Mude a posição do doente na cama quando estiver acordado.
- Faça com que o doente desça da cama para andar um pouco pelo quarto (umas 2 ou 3 vezes ao dia).
- Procure manter o ambiente calmo e silencioso para que o doente possa relaxar e descansar.



Para aliviar o nariz entupido, a dor de garganta e a tosse seca:

- Use um umidificador de ar limpo ou o vapor do banho ou chuveiro quente para umedecer o nariz e a garganta.
- Peça para que ninguém fume dentro de casa.
- Use um dilatador nasal para ajudar a respirar pelo nariz. Siga as instruções da embalagem.
- Aplique um spray ou gotas de solução salina para umedecer o nariz. Use apenas em crianças maiores e adultos.
- Para diminuir a sensação de congestionamento, faça com que o doente fique recostado ou sentado. O colchão do berço e de camas infantis pode ser elevado um pouco.
- Faça gargarejos com água e sal várias vezes ao dia para aliviar a dor de garganta e a tosse. Prepare a solução misturando meia colher de chá de sal em 250 ml de água.

CUIDADOS COM AS PESSOAS GRIPADAS

Se estiver grávida ou tiver algum problema de saúde, como diabetes, asma ou doença do coração, ligue para o seu médico ao surgirem os primeiros sintomas da gripe, pois ela pode agravar o seu estado de saúde.

Ligue para o médico se alguém:

- Tiver febre que se prolongue por mais de 3 dias
- Tiver febre ou tosse que ceda por 24 horas ou mais e depois reapareça
- Tiver febre com:
  - » rigidez de nuca
  - » dor de cabeça muito intensa
  - » dor de garganta séria
  - » dor de ouvido
  - » erupção de pele
- Estiver urinando menos ou produzindo urina escura
- Tiver expectoração de muco de cor marrom-esverdeada ou com sangue ao tossir
- Tiver vômitos intensos ou vomitar muitas vezes
- Não estiver aceitando bem líquidos ou a mamadeira
- Estiver muito agitado ou sonolento (bebês e crianças)

- Tiver sintomas pouco comuns ou outros problemas
- Não apresentar melhora em uma semana

Ligue para o serviço de emergência no 9-1-1 se alguém:

- Tiver dificuldade de respirar ou estiver respirando muito rápido, com dificuldade ou dor
- Tiver dor no peito
- Estiver confuso ou parecer indiferente às pessoas em volta
- Tiver dificuldade para acordar
- Começar a falar de um jeito diferente ou falar sem que se consiga entender
- Não conseguir andar nem ficar sentado
- A pele ficar roxa ou acinzentada
- Tiver uma convulsão (tremores ou espasmos que não se consiga conter)

Preparativos para antes de pegar a gripe:

Prepare um **kit de cuidados da gripe** com as provisões necessárias no caso de doença.

Tenha em casa as seguintes provisões em caso de alguém pegar a gripe. Providencie tudo com antecedência. Dificilmente você terá tempo ou energia para ir comprar o que é necessário se estiver doente.

- Termômetro digital
- Remédios que não contêm aspirina como:
  - » Acetaminofen (Tylenol® ou outra marca comercial)
  - » Ibuprofen (Advil®, Motrin® ou outra marca comercial etc.)
- Bebidas como água, sucos de frutas, sopas e bebidas energéticas
- Sabonete e gel à base de álcool para as mãos

- Alimentos de fácil digestão (biscoitos tipo crackers, mingau de aveia, arroz etc.)
- Suprimento extra de alimentos, remédios ou outros materiais para pessoas com necessidades especiais
- Material de limpeza doméstica como desinfetantes, toalhas de papel, sacos de lixo
- Nome e telefone do seu clínico geral

Verifique a data de validade das suas provisões a cada 6 meses.

Tenha à mão as informações de que precisa. Estes formulários lhe ajudarão a se preparar para a temporada da gripe...

Dados para cuidados da gripe:

Nome do médico e telefone: _____

_____

Telefone da farmácia: _____

Telefone de um familiar ou amigos que possam ajudar quando for preciso: _____

_____

REMÉDIOS QUE VOCÊ OU SEUS FAMILIARES TOMAM NORMALMENTE

NOME DA PESSOA:	NOME DO REMÉDIO:	DOSE:

ALERGIAS QUE VOCÊ OU SEUS FAMILIARES TÊM

NOME DA PESSOA:	ALERGIA:

DIETAS ESPECIAIS QUE VOCÊ OU SEUS FAMILIARES FAZEM

NOME DA PESSOA:	DIETAS ESPECIAIS:

Resumo para o seu médico:

Motivo por que está ligando: _____

Sintomas do paciente: _____

Há quanto tempo está doente? _____

Idade do paciente: _____

TEMPERATURA DO PACIENTE

TEMPERATURA:	HORA EM QUE FOI MEDIDA:	COMO FOI MEDIDA:

O doente tem algum dos problemas seguintes?
(assinale sim ou não)

Dificuldade para respirar: SIM NÃO

Vômitos: SIM NÃO

Está tomando líquidos: SIM NÃO

Está se alimentando normalmente: SIM NÃO

Está dormindo normalmente: SIM NÃO

Viajou nos últimos 10 dias: SIM NÃO

Está grávida: SIM NÃO

Alguém mais está doente: SIM NÃO

O que foi feito para tratar a doença?

_____

_____

_____

_____

Relacione outros problemas de saúde:

_____

_____

_____

_____

Faça uma lista dos remédios para tratar outras doenças ou problemas de saúde:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Para mais informações, confira:

www.mass.gov/dph/flu

Massachusetts Department of Public Health

JUNE 2009 | PORTUGUESE