

# INFLUENZA A (H1N1)

## Informações e prevenção

Prezados educadores, alunos, pais e/ou responsáveis

Como é do conhecimento de todos, a gripe A, causada pelo vírus A (H1N1), tem avançado diariamente em diversos países, inclusive no Brasil, já sendo declarada pandêmica.

De acordo com as informações divulgadas pelo Ministério da Saúde e demais órgãos competentes, todos nós podemos contribuir para a sua não disseminação conhecendo mais sobre a doença e adquirindo ou intensificando alguns cuidados e hábitos de higiene.

O Colégio São Luís preparou este material com informações importantes para auxiliar os membros da nossa comunidade educativa.

Colocamo-nos à disposição para esclarecer dúvidas e contamos com a colaboração de todos neste período.

Desejamos, também, um feliz retorno ao segundo semestre de 2009!

Abraço fraterno,

**Pe. José Luis Fuentes, SJ**

*Diretor Geral do Colégio São Luís*

## ESCLAREÇA SUAS DÚVIDAS

### **O que é a Influenza A (H1N1)?**

A Influenza A (H1N1) é uma doença respiratória aguda causada por um novo vírus da gripe. O período de incubação da doença varia de seis a dez dias e começa a partir do contato com o vírus. Durante esse tempo, o vírus se multiplica no organismo, porém os sintomas ainda não aparecem.

### **Como o vírus A (H1N1) é transmitido?**

Assim como a gripe comum, a Influenza A (H1N1) é transmitida de pessoa para pessoa, principalmente por meio de tosse, espirro ou contato com secreções respiratórias de pessoas infectadas. O contágio começa a se dar na véspera do aparecimento dos sintomas e persiste durante aproximadamente oito dias.

### **Quais os sintomas da Influenza A?**

Febre alta (acima de 38°), tosse, dor de cabeça, dores musculares e nas articulações e falta de apetite. Também podem aparecer coriza, garganta seca, náusea, vômito e diarreia.

### **Quando procurar atendimento médico?**

Se você estiver com febre acima de 38°C, tosse e apresentar dificuldade respiratória, procure o seu médico ou a unidade de saúde mais próxima.

### **Qual o tratamento para Influenza A (H1N1)?**

O tratamento está disponível no Sistema Único de Saúde (SUS) e será oferecido, após avaliação médica, às pessoas que apresentarem quadros graves da doença.

**ALERTA:** Ninguém deve tomar medicamento sem indicação médica. A automedicação pode mascarar sintomas, retardar o diagnóstico e até causar resistência ao vírus.

## MEDIDAS SIMPLES PARA PREVENÇÃO DA GRIPE

- Não compartilhe alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal.
- Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com um lenço, preferencialmente, descartável.
- Jogue o lenço descartável no lixo.
- Lave as mãos frequentemente com água e sabão, especialmente depois de tossir ou espirrar. Se estiver longe da torneira, use produtos à base de álcool.
- Pessoas com qualquer gripe devem evitar ambientes fechados e com aglomeração de pessoas.
- Evite contato próximo com pessoas doentes.
- Evite tocar os olhos, o nariz e a boca, pois os germes se espalham desse modo.
- Mantenha uma alimentação saudável e hidrate-se com frequência.
- Evite compartilhar objetos como *iPods*, celulares, garrafas d'água, latas de refrigerante, lanches, canudos, roupas e material escolar em geral.
- Evite viagens para os locais com grande incidência da doença (Argentina, México, Chile e Estados Unidos).
- Evite usar os bebedouros. Procure trazer água de casa.

## O QUE FAZER EM CASO DE SUSPEITA DO DIAGNÓSTICO?

- Consulte seu médico para uma triagem. O profissional indicará o exame específico e notificará as autoridades competentes.
- Entre em contato com a Coordenação de série para notificar o acontecido e a mantenha informada.

**FIQUE EM CASA SE ESTIVER DOENTE, MESMO QUE NÃO TENHA CERTEZA DE SE TRATAR DA GRIPE A. ASSIM, ESTARÁ AJUDANDO A NÃO DISSEMINAR A DOENÇA.**

## MAIS INFORMAÇÕES

O Ministério da Saúde disponibilizou à população o Disque Saúde que esclarece dúvidas sobre a gripe (0800 61 1997). As informações também encontram-se no site [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

## DIFERENÇAS ENTRE A GRIPE COMUM E A INFLUENZA A

SINTOMAS	GRIPE COMUM	INFLUENZA A
Febre	Não chega a 39° C	Início súbito a 39° C
Dor de cabeça	De intensidade menor	Intensa
Calafrios	Esporádicos	Frequentes
Cansaço	Moderado	Extremo
Dor de garganta	Acentuada	Leve
Tosse	Menos intensa	Seca e contínua
Muco (catarro)	Forte e com congestão nasal	Pouco comum
Dores musculares	Moderadas	Intensas
Ardor nos olhos	Leve	Intenso

Fonte: Organização Mundial de Saúde



COLÉGIO  
SÃO LUÍS  
*jesuítas*