

Recomendações sobre a

GRIFE INFLUENZA A (H1N1)



Priorizando e humanizando sua saúde

ANS Nº: 35258-6

O que é a gripe INFLUENZA A?

A **Influenza A (H1N1)** é uma doença respiratória causada pelo vírus A. Devido a mutações no vírus e transmissão de pessoa a pessoa, principalmente por meio de tosse, espirro ou de secreções respiratórias de pessoas infectadas, a **Sistemas - Planos de Saúde** traz algumas recomendações.



Como é transmitido O VÍRUS?

Este novo subtipo do vírus da influenza é transmitido de pessoa a pessoa principalmente por meio da tosse ou espirro e de contato com secreções respiratórias de pessoas infectadas.

Os cuidados em casos de VIAGENS

Aos viajantes que se destinam às áreas afetadas:

- Usar máscaras cirúrgicas descartáveis durante toda a permanência em áreas afetadas. Substituir as máscaras sempre que necessário.
- Ao tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com um lenço, preferencialmente descartável. Evitar locais com aglomeração de pessoas.



- Evitar o contato direto com pessoas doentes.
- Não compartilhar alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal.
- Evitar tocar olhos, nariz ou boca.
- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão, especialmente depois de tossir ou espirrar.
- Em caso de adoecimento, procurar assistência médica e informar história de contato com doentes e roteiro de viagens recentes às áreas afetadas.
- Não usar medicamentos sem orientação médica.
- Aos viajantes procedentes de áreas afetadas: Viajantes procedentes, nos últimos 10 dias, de áreas com casos confirmados de influenza A (H1N1) em humanos e que apresentem febre alta repentina, superior a 38°C, acompanhada de tosse e/ou dores de cabeça, musculares e nas articulações, devem: Procurar assistência médica na unidade de saúde mais próxima. Informar ao profissional de saúde o seu roteiro de viagem.

Como é o tratamento?

O tratamento da influenza A é basicamente de suporte e consiste em:

- Repouso;
- Aumento da ingestão de líquidos;
- Agentes supressores da tosse e analgésicos/antipiréticos (por exemplo, anti-inflamatórios não-esteroidais, paracetamol).

Nos casos mais graves, pode ser necessária hidratação endovenosa e outros cuidados mais avançados de suporte.

Os agentes antivirais podem ser considerados como tratamento ou prevenção.

A orientação é de que os pacientes que se sintam mal permaneçam em casa para evitar o contato com outras pessoas, lavem suas mãos frequentemente e evitem o contato com olhos, nariz e boca.

As pessoas com sintomas de quadro respiratório febril agudo devem permanecer isoladas em suas casas por pelo menos sete dias após o início dos sintomas ou até permanecerem 24 horas sem sintomas (o que durar mais tempo).

Os Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos EUA (CDC) recomendam que o paciente entre em contato com o serviço de saúde, inicialmente, por telefone, ao invés de procurar diretamente o hospital ou consultório médico e, nos casos mais graves, essa procura deve ser imediata.

Ao sair de casa, o paciente deve utilizar máscara adequada. E, nos casos confirmados, a máscara deve ser usada também no interior da casa, quando em contato com outras pessoas.

Como se prevenir?

- Evitar cumprimentos de contato (apertos de mão, abraços, beijos, etc);
- Manter as janelas e portas abertas;
- Evitar ligar ar-condicionado;
- Limpar com álcool o ambiente de trabalho a cada início do dia. (mesas, telefones, teclados, maçanetas e corrimãos);
- Limpar sempre as mãos com álcool gel ou com água e sabonete abundante;
- Não compartilhar copos, pratos, talheres, alimentos e objetos de uso pessoal;
- Ao espirrar ou ao tossir, cobrir a boca com um lenço descartável;
- Nunca se automedicar.



SISTEMAS
Planos de Saúde

Quais são os sintomas?

O quadro clínico da influenza A é muito semelhante ao da gripe comum. Os pacientes evoluem, com sintomas de uma doença respiratória aguda, como febre, tosse, dor de garganta, mal-estar e dor generalizada, dor de cabeça, calafrios, fadiga, diarreia e vômitos (menos comuns). A recomendação é de que as pessoas com esses sintomas procurem atendimento médico. Agentes antivirais, quando usados, devem ser iniciados nas primeiras 48 horas de início dos sintomas. E a duração média da doença é de quatro a seis dias.



Diferenças entre a gripe comum e a INFLUENZA A (H1N1)

SINTOMAS	Gripe Comum	Influenza A
FEBRE	Não chega a 39°	Início súbito a 39°
DOR DE CABEÇA	De menor intensidade	Intensa
CALAFRIOS	Esporádico	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	Moderado	Intenso
ARDOR NOS OLHOS	Leve	Intenso

Modo correto de lavar as mãos

Para contribuir com a prevenção é também necessário lavar as mãos de forma adequada, já que a limpeza e higiene constituem o primeiro passo para um mecanismo de defesa.



SISTEMAS
Planos de Saúde

11 3224.1200

Av. Vieira de Carvalho, 172
1º/9º/10º andares - República - São Paulo - SP
site: www.sistemasplanosdesaude.com.br