



Hospital
Vila Franca de Xira



GRIPE

CUIDADOS A TER



GRIFE - CUIDADOS A TER

O QUE É A GRIFE?

A gripe é uma doença viral aguda que afeta predominantemente as vias respiratórias.

COMO SE TRANSMITE A GRIFE?

O vírus é transmitido através de partículas de saliva de uma pessoa infetada, expelidas sobretudo através da tosse e dos espirros, mas também por contacto direto, por exemplo, através das mãos.

QUAL O PERÍODO EM QUE UMA PESSOA INFETADA PODE CONTAGIAR OUTRAS?

O período de contágio começa 1 a 2 dias antes do início dos sintomas e vai até 7 dias depois; nas crianças pode ser maior.

QUAIS OS SINTOMAS/SINAIS DA GRIFE?

No adulto, a gripe manifesta-se por início súbito de mal-estar, febre alta, dores musculares e articulares, dores de cabeça e tosse seca.

Pode também ocorrer inflamação dos olhos. Nas crianças, os sintomas dependem da idade. Nos bebés, a febre e prostração são as manifestações mais comuns. Os sintomas gastrointestinais (náuseas, vómitos, diarreia) e

respiratórios (laringite, bronquiolite) são frequentes. A otite média pode ser uma complicação frequente no grupo etário até aos 3 anos. Na criança maior os sintomas são semelhantes aos do adulto.

A GRIFE E A CONSTIPAÇÃO SÃO A MESMA DOENÇA?

Não. Os vírus que as causam são diferentes e, ao contrário da gripe, os sintomas/sinais da constipação são limitados às vias respiratórias superiores: nariz entupido, espirros, olhos húmidos, irritação da garganta e dor de cabeça. Raramente ocorre febre alta ou dores no corpo. Os sintomas e sinais da constipação surgem de forma gradual.

COMO SE EVITA A GRIFE?

A gripe pode ser evitada através da vacinação anual. Evitar o contacto com pessoas com a doença e lavar frequentemente as mãos ajudam a diminuir a probabilidade de contágio.

QUEM DEVE SER VACINADO CONTRA A GRIFE?

Devem ser vacinadas as pessoas que têm maior risco de sofrer complicações depois da gripe:

> Pessoas com 65 e mais anos de idade,

principalmente se residirem em instituições (vacina gratuita do SNS);

> As pessoas com mais de 6 meses de idade que sofram de:

- Doenças crónicas dos pulmões, do coração, dos rins ou do fígado;
- Diabetes em tratamento (comprimidos ou insulina);
- Outras doenças que diminuam a resistência às infeções.

QUANDO DEVE SER FEITA A VACINAÇÃO?

Como, em Portugal, o pico da atividade gripal tem ocorrido entre dezembro e fevereiro, a vacinação deve ser feita preferencialmente em outubro/novembro, podendo, no entanto, decorrer durante todo o outono e inverno.



SE ESTIVER COM GRIPE, O QUE FAZER?

CUIDE-SE

- > Fique em casa, em repouso;
- > Não se agasalhe demasiado;
- > Meça a temperatura ao longo do dia;
- > Se tiver febre pode tomar paracetamol (mesmo às crianças). Não dê ácido acetilsalicílico às crianças;
- > Se está grávida ou amamenta não tome medicamentos sem falar com o seu médico/enfermeiro;
- > Utilize soro fisiológico para a obstrução nasal;
- > Não tome antibióticos sem prescrição médica. Não atuam nas infeções virais, não melhoram os sintomas nem aceleram a cura;
- > Beba muitos líquidos: Água e sumos de fruta;
- > Se viver sozinho(a), especialmente se for idoso(a), deve pedir a alguém que lhe telefone regularmente para saber como está.



EVITE TRANSMITIR A GRIPE

- > Reduza, na medida do possível, o contacto com outras pessoas;
- > Lave frequentemente as mãos com água e sabão. Caso não seja possível, utilize toalhetes;
- > Use lenços de papel de utilização única (deite nos sanitários ou no lixo comum);
- > Ao espirrar ou tossir proteja a boca com um lenço de papel ou com o antebraço; não utilize as mãos.

EM CASO DE NECESSIDADE LIGUE:



OU CONTACTE O SEU MÉDICO DE FAMÍLIA/UNIDADE DE SAÚDE.

Hospital Vila Franca de Xira
Estrada Nacional Nº1, Povos
2600-009 Vila Franca de Xira

Tel.: 263 006 500 (geral)
Fax: 263 006 636
Email: hvfxira@hvfx.pt

ACES Estuário do Tejo
Praça Sociedade Filarmónica, Recreio Alverquense, Nº 22
2615-042 Alverca do Ribatejo
Tel.: 219 579 760 (geral)