

Como Cuidar de Alguém que Tenha a Gripe

Repouso, Líquidos, Vigilância

- **O Repouso** é muito importante. Mantenha a pessoa doente o mais confortável possível.
- Dê à pessoa **Líquidos**.
 - Ofereça pequenas quantidades de líquido frequentemente, mesmo se a pessoa doente não tiver sede.
 - Preste atenção a sinais de desidratação. A pessoa desidratada pode ter fraqueza ou não reagir, ou produzir uma quantidade reduzida de urina.
 - Veja a seção "Líquidos e Nutrição" abaixo, para obter informações sobre o que fazer se o paciente estiver vomitando.
- **Mantenha-se alerta** quanto a complicações. Telefone para um médico imediatamente se a pessoa doente:
 - Tiver dificuldade para respirar ou estiver respirando rapidamente
 - Tiver um tom azulado na pele ou lábios
 - Começar a tossir sangue
 - Queixar-se de dor ou pressão no tórax
 - Apresentar sinais de desidratação e não conseguir ingerir uma quantidade suficiente de fluidos
 - Parecer confusa ou não reagir apropriadamente
 - Tiver convulsões
 - Piorar após melhora aparente
 - For um bebê com menos de 2 meses de idade com febre, que não esteja se alimentando bem, que urine menos de 3 vezes por dia, ou que tenha outros sinais de doença

Medicamentos

- Use ibuprofeno (Advil® ou Motrin®) ou acetaminofeno/paracetamol (Tylenol®) ou outras medidas para febre, dor de garganta e desconforto geral.
- Não dê aspirina para crianças ou adolescentes com a gripe, porque isso pode causar a síndrome de Reye, uma doença que oferece risco de vida.

Líquidos e Nutrição

- Se a pessoa não estiver comendo alimentos sólidos, inclua líquidos que contenham açúcares e sais, tais como caldos, bebidas esportivas (diluídas pela metade com água) e refrigerantes, mas não refrigerantes sem açúcar.
- Se o paciente estiver vomitando, não lhe dê nenhum líquido ou alimento durante pelo menos 1 hora. Depois ofereça-lhe um líquido claro, como chá, água ou picolés, em quantidades muito pequenas. Deixe estômago descansar por uma hora toda vez que a pessoa vomitar antes de lhe dar mais líquido.
- Bebês que são amamentados e vomitam podem continuar a mamar, mas ofereça-lhes menores quantidades.

Para obter informações mais detalhadas, visite:

http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidance_homecare.htm ou <http://www.ct.gov/ctfluwatch>