



## Nova Gripe H1N1: O Que Os Habitantes de Connecticut Precisam Saber

[www.ct.gov/ctfluwatch/](http://www.ct.gov/ctfluwatch/)

**O que é a nova gripe H1N1?** A nova gripe H1N1, ou gripe suína, é uma infecção respiratória causada por um vírus. O vírus pode ser transmitido pelas pessoas doentes a outras pessoas através de tosse e espirros. A maioria dos casos até hoje nos Estados Unidos foram leves.

**Quais são os sintomas da nova gripe H1N1?** Os sintomas da nova gripe H1N1 se parecem com os sintomas da gripe humana comum e incluem febre, tosse, dor de garganta, dores no corpo, letargia, dor de cabeça, calafrios e fadiga. Algumas pessoas relatam diarreia e vômitos com a nova gripe H1N1

**Como a nova gripe H1N1 é transmitida?** A nova gripe H1N1 é transmitida da mesma forma que a gripe sazonal. Os vírus da gripe são transmitidos de uma pessoa a outra através da tosse ou espirro de pessoas com a gripe. Às vezes, as pessoas se contagiam porque pegam em algo com os vírus da gripe e, em seguida, tocam sua boca ou nariz.

### Como posso me proteger contra a nova gripe H1N1?

Estas são as melhores formas de evitar contrair ou transmitir a nova gripe H1N1:

- **Lavar as mãos com frequência com água e sabão**, especialmente após tossir ou espirrar. Se não houver água e sabão nas imediações, use um limpador de mãos à base de álcool.
- **Cubra o nariz e a boca** com um lenço de papel ou com a dobra interna do cotovelo quando tossir ou espirrar.
- **Procure não tocar nos seus olhos, nariz ou boca**. Os germes costumam alastrar-se assim.
- **Mantenha-se afastado de pessoas doentes**.
- **Se ficar doente, limite o contato com outras pessoas para evitar infectá-las**.

Essas medidas de proteção são iguais às da gripe sazonal e às de muitas outras infecções respiratórias.

### O que devo fazer se tiver sintomas semelhantes aos da gripe?

Qualquer pessoa com febre e tosse ou dor de garganta deve permanecer em casa e não ir ao trabalho nem à escola até pelo menos 24 horas após não apresentar mais febre (100 °F [37,8° C]) ou não apresentar sinais de febre sem tomar medicamentos para redução de febre. Lave as mãos com frequência. Sempre cubra a boca e o nariz ao tossir ou espirrar. Telefone para o seu médico ou enfermeiro se estiver se sentindo doente a ponto de, normalmente, procurar um profissional de saúde. Aja como se estivesse durante uma época de gripe normal. Se você normalmente não procuraria um profissional de saúde por causa dos sintomas que tem agora, isso significa que não é necessário procurar um profissional de saúde. Você não deve ir ao hospital no caso de doença leve, mas todas as pessoas com sintomas graves, tais como dificuldade respiratória, devem procurar atendimento e tratamento médico imediatamente.

### **Devo fazer um teste para ver se tenho a nova gripe H1N1?**

O fato de saber que se tem a nova gripe H1N1 não afetará o modo como a pessoa será tratada do ponto de vista médico, mas o fato de testar algumas pessoas afetadas pode ajudar os órgãos de saúde pública a acompanhar a disseminação da doença. O teste agora só é recomendado para pessoas que são internadas devido a sintomas semelhantes aos da gripe.

### **Existe vacina contra a nova gripe H1N1?**

Até o presente, não existe vacina para a nova gripe H1N1. A vacina da gripe sazonal não protege contra a nova gripe H1N1. Isso faz com que as medidas comuns são adotadas para proteger-se contra a gripe, tais como cobrir a boca ao tossir e lavar as mãos, sejam ainda mais importantes.

### **Se eu tiver sintomas da gripe, preciso tomar medicamento?**

Os medicamentos antivirais Tamiflu (oseltamivir) e Relenza (zanamivir) podem ajudar a diminuir os sintomas da nova gripe H1N1 e são particularmente importantes para pessoas com manifestação grave da doença ou com fatores de risco decorrentes da gripe. Os grupos com risco mais alto de complicações decorrentes da nova gripe H1N1 são crianças pequenas, mulheres grávidas e todas as pessoas com doenças crônicas. Os pacientes com gripe que pertencem a esses grupos de risco devem procurar tratamento para os sintomas da gripe. O tratamento também pode ser apropriado para membros da família com fatores de risco especiais, a fim de evitar a infecção.

### **Quais são os indícios de um caso mais grave da nova gripe H1N1?**

Embora a maioria dos casos da nova gripe H1N1 atual tenha sido leve até o momento, as pessoas que pegam a gripe ainda assim devem estar cientes de algumas manifestações mais graves da nova gripe H1N1. Se você adoecer e tiver alguns dos sinais a seguir, procure atendimento médico de emergência.

No caso de crianças, os sinais que indicam necessidade urgente de atenção médica são:

- Respiração rápida ou dificuldade respiratória
- Pele com tom azulado
- Não beber uma quantidade suficiente de líquidos
- Não acordar ou não interagir
- Estar tão irritado a ponto de não querer ficar no colo
- Sintomas gripais melhoram e então retornam com febre e tosse piorada
- Febre com erupção cutânea

No caso de adultos, os sintomas que necessitam de atenção médica de emergência são:

- Dificuldade respiratória ou falta de ar
- Dor ou pressão no tórax ou abdomen
- Tontura repentina
- Confusão
- Vômito persistente ou intenso

### **O que devo fazer se uma pessoa da minha casa ficar doente com sintomas semelhantes aos da gripe?**

Telefone para o seu profissional de saúde se a pessoa estiver suficientemente doente e, numa situação normal, você procuraria um profissional de saúde. Aja como se estivesse durante uma época de gripe normal. Se você não levaria a pessoa a um profissional de saúde por causa dos sintomas que ela tem, isso significa que não é necessário procurar um profissional de saúde. Se os sintomas forem graves, a pessoa deverá procurar um profissional da saúde.

### **O que devo fazer se uma pessoa da minha casa tiver confirmação de que está com a nova gripe H1N1?**

Adote as mesmas medidas de precaução que adotaria para evitar a gripe sazonal normal:

- Limite o contato com a pessoa doente. Evite contato próximo, como beijar, e não use as mesmas toalhas, copos e escovas de dente da pessoa doente.
- Evite receber visitas. Se as visitas precisarem entrar na casa, devem evitar contato próximo com o doente.
- Lave as mãos com água e sabão ou com um limpador de mãos à base de álcool.
- Lave os pratos e talheres sujos na lava-louças automática ou na pia, com água quente e detergente. Não é preciso separar pratos, copos e talheres usados pela pessoa com gripe.
- A roupa pode ser lavada na máquina de lavar comum com água fria ou quente e sabão. Não é necessário separar a roupa a ser lavada do paciente.

### **A limpeza doméstica ajuda a evitar o contágio?**

Sim. Estudos mostram que o vírus consegue viver em superfícies e podem contagiar pessoas até 2 a 8 horas. Para ajudar a evitar o contágio, todas as superfícies duras, como maçanetas de portas, maçanetas de geladeiras, telefones e superfícies do banheiro, devem ser lavadas com sabão ou detergente, enxaguadas com água e, em seguida, desinfetadas e enxaguadas. Desinfetantes são produtos em cujo rótulo esteja escrito “registered disinfectant” (desinfetante registrado). Se não houver desinfetantes, use uma solução de água sanitária, misturando 1 colher de sopa de água sanitária com 4 xícaras (1 quartil) de água. Use um pano para passar a solução nas superfícies e, em seguida, enxágue com água. Descarte a solução de água sanitária usada e faça uma nova solução quando repetir o processo de limpeza. Use panos com higienizador para limpar aparelhos eletrônicos (telefones, computadores, controles remotos) que são muito tocados.

### **O que posso fazer se a minha ansiedade sobre a situação for extrema?**

Procurar obter informações é algo saudável, mas ficar assistindo seguidamente ao noticiário sobre a nova gripe H1N1 pode ser perturbador, especialmente para as crianças. Os pais devem limitar a exposição das crianças aos noticiários ou então assistir ao noticiário com os filhos e conversar com eles sobre os acontecimentos.

### **Devo mandar meus filhos para a escola?**

Sim. Não há motivo para manter as crianças em casa, a não ser que estejam doentes.

Para obter fatos sobre a gripe e mais informações sobre a nova gripe H1N1, visite o site da Vigilância da Gripe em Connecticut, [www.ct.gov/ctfluwatch](http://www.ct.gov/ctfluwatch).