Quando ficar em casa

Do mesmo modo que ocorre com a gripe sazonal, o melhor modo de evitar a transmissão da gripe H1N1 é manter as pessoas gripadas afastadas das outras pessoas.

- Se o seu filho tiver febre E dor de garganta ou tosse, ele deve permanecer em casa até pelo menos 24 horas depois de a febre desaparecer.
- Se o seu filho estiver somente com febre, ou se tiver apenas sintomas como vômito, diarreia OU dor de garganta, ele deve permanecer em casa por mais 24 horas após o desaparecimento dos sintomas.

Quando procurar assistência médica

É preciso usar os mesmos critérios com a gripe H1N1 que se usaria com a gripe sazonal durante qualquer outra época de gripe. Se você normalmente não chamaria o médico para os sintomas que estiverem presentes, não é preciso chamá-lo nesta situação. Mantenha-se alerta a sinais de doença grave, como dificuldade para respirar, dor no peito, convulsões e confusão mental.

Aumente o seu QI da gripe

- Vigilância da Gripe em Connecticut – www.ct.gov/ctfluwatch para obter atualizações e informações adicionais
- Flu.gov – www.flu.gov

H1N1 - December 2009
Home flu care - Brazilian Portuguese

Cuidados da gripe em casa

up your FLU IQ

Como cuidar em casa de uma pessoa que tenha a gripe.

www.ct.gov/ctfluwatch ou disque 211

Keeping Connecticut Healthy
DPH
Connecticut Department of Public Health

O que fazer quando alguém contrai a gripe sazonal ou a gripe H1N1

Quer a pessoa tenha a gripe sazonal ou a gripe H1N1, o modo de cuidar dela em casa é o mesmo. Os sintomas dos dois tipos de gripe são: febre, dor de cabeça, tosse, dor de garganta, congestão, dores no corpo e fadiga, e a intensidade pode variar de leve a grave.

Algumas pessoas, entre elas gestantes e portadores de problemas crônicos de saúde como diabetes ou doença coronária, podem correr um risco maior de contrair uma doença grave em decorrência do H1N1 e devem buscar cuidados médicos imediatamente, aos primeiros indícios de qualquer sintoma semelhante aos da gripe. A maior parte das pessoas, entretanto, pode ser cuidada em casa com segurança.

Prepare-se

Quer se esteja cuidando de si próprio ou de outra pessoa com a gripe H1N1 ou sazonal, é importante estar preparado. Informe-se o máximo que puder visitando www.ct.gov/ctfluwatch e mantenha um estoque de medicamentos para febre (ibuprofeno, acetaminofeno/paracetamol) e bastante líquido à mão.

Como cuidar

Repouso
Certifique-se de que a pessoa que você está cuidando esteja confortável e faça muito repouso. Se possível, separe um “aposento para doentes” para manter as pessoas doentes afastadas das pessoas saudáveis. O “aposento para doentes” deve ter janelas para ajudar a circulação de ar.

Hidratação
Ingerir uma grande quantidade de líquidos transparentes e manter-se hidratado são fatores muito importantes para se recuperar da gripe H1N1 e da gripe sazonal.

- Ofereça pequenas quantidades de líquido com frequência, mesmo se a pessoa doente não tiver sede.
- Se a pessoa estiver vomitando, não lhe dê nenhum líquido ou alimento durante pelo menos 1 hora. Só então ofereça líquidos transparentes como chá ou água, ou até mesmo picolés (sem leite) em pequenas quantidades.
- Bebês que são amamentados e vomitam podem continuar a mamar, mas ofereça-lhes quantidades menores.

Medicamento
A redução da febre e o controle de outros sintomas da gripe podem ser feitos com medicamentos básicos, de venda sem receita, encontrados em farmácias,

- Use ibuprofeno ou acetaminofeno/paracetamol para reduzir a febre e amenizar dores de garganta e outros sintomas.
- Nunca dê aspirina para pessoas com menos de 20 anos de idade, pois ela está associada a uma doença com risco de vida chamada síndrome de Reye.

Vigilância
Telefone para o médico imediatamente se a pessoa que você estiver tomando conta:

- Tiver dificuldade para respirar ou estiver respirando rapidamente.
- Tiver os lábios ou a pele com uma cor azulada.
- Queixar-se de dor ou pressão no peito.
- Parecer confusa.
- Tiver convulsões ou espasmos.
- Piorar depois de aparentemente ter melhorado.