

u p y o u r
FLU IQ

A gravidez,
a gripe H1N1 e você.



Proteger as crianças

Ao longo dos anos, a vacina antigripe sazonal tem sido aplicada a milhões de gestantes, protegendo tanto a mãe quanto o bebê (até 6 meses de idade). Os estudos mostram que esta vacina é segura e que não causa malefício à mãe ou ao bebê. As mães que foram vacinadas e que amamentam não só dão ao bebê nutrientes importantes, como também o protegem contra a gripe. A melhor forma de proteger as crianças contra a gripe é vaciná-los.



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



O que as mulheres grávidas podem fazer para proteger a si própria e seus filhos pequenos



Proteja-se

A coisa mais importante que a pessoa pode fazer para proteger-se contra a gripe, tanto a sazonal quanto a H1N1, é tomar a vacina antigripe. Como existem duas cepas de influenza (gripe) na temporada de 2009-2010 (a sazonal e a H1N1), é importante vacinar-se contra os dois tipos de gripe. Se tiver sintomas semelhantes aos da gripe, como febre e tosse ou dor de garganta, fale com o seu médico imediatamente.



O que mais se pode fazer

Embora a melhor defesa contra a gripe seja a vacina, existem outras coisas que podem ser feitas que ajudam a pessoa a se manter saudável:

- Cobrir o nariz e a boca com um lenço de papel ou com a manga quando tossir ou espirrar.
- Lavar as mãos com água morna e sabão com frequência, especialmente após tossir ou espirrar.
- Evitar, o máximo possível, o contato íntimo com pessoas doentes.
- Manter um estoque de produtos domésticos, de saúde e de emergência, como acetaminofeno/paracetamol, água e alimentos não perecíveis.



Se a pessoa contrair a gripe H1N1

Para se manter saudável, é importante prestar atenção ao que o corpo está dizendo. Se uma gestante contrair a gripe H1N1, ela correrá um nível mais alto de risco de ter problemas graves de saúde. Entre em contato com o médico imediatamente ao perceber os primeiros sintomas de gripe ou se tiver contato íntimo com alguma pessoa gripada.

- Permaneça em casa, afastado de outras pessoas, se tiver sintomas de gripe.
- Os sintomas são febre, dores no corpo, dor de cabeça, dor de garganta, tosse, coriza e congestão nasal, calafrios, fadiga e possivelmente diarreia e/ou vômito.
- Se necessário, o médico prescreverá um medicamento antiviral.
- Peça para alguém vir ver como você está periodicamente se estiver se sentindo mal.