

O Que é a Gripe Pandêmica?

A *gripe pandêmica* é um surto mundial de uma nova cepa do vírus da gripe. Embora muitas pessoas contraiam a *gripe sazonal* a cada ano, algumas pessoas não ficam doentes porque seu organismo é capaz de derrotar o vírus ou porque receberam a vacina anual contra a gripe. Entretanto, no caso da gripe pandêmica, as pessoas ainda não foram expostas àquela cepa e pode ser que não exista uma vacina para preveni-la. Centenas de milhares de pessoas no nosso país podem adoecer e muitas podem morrer. É muito importante nos prepararmos para a influenza pandêmica.

A gripe pandêmica já ocorreu no passado. No século XX, houve três pandemias de gripe, dentre elas a gripe espanhola de 1918, que causou pelo menos 500,000 mortes nos EUA e aproximadamente 40 milhões de mortes no mundo todo.

A gripe pandêmica ocorre quando um vírus de gripe animal se transforma numa forma que pode facilmente se disseminar entre os seres humanos. A gripe aviária é um vírus geralmente encontrado em pássaros, mas às vezes também pode fazer as pessoas adoecerem. As autoridades em saúde estão preocupadas com o vírus da gripe aviária na Ásia e na Europa porque este pode sofrer uma mutação e ser facilmente transmitido de uma pessoa a outra em todo o mundo.

Obtenha Respostas No Website De Vigilância Da Gripe De Connecticut

O Estado de Connecticut criou um website, a *Vigilância da Gripe de CT* em www.ct.gov/ctfluwatch, para oferecer a você informações atualizadas sobre a gripe aviária e pandêmica. O site inclui contém informações sobre o que está acontecendo

Saiba Mais

Website de Vigilância da Gripe de CT
www.ct.gov/ctfluwatch

Departamento de Saúde Pública de Connecticut
www.ct.gov/dph

Website de Vigilância da Gripe de CT
www.ct.gov/ctfluwatch

Telefone para 2-1-1 para obter informações

E As Vacinas e Medicamentos Antivirais?

A vacina contra a gripe é dada para que prevenir que você contraia a gripe. Haverá falta de vacinas contra a gripe pandêmica durante a pandemia e, mesmo após a pandemia, a disponibilidade poderá ser limitada. Os medicamentos antivirais podem reduzir a gravidade da gripe pandêmica, mas sua disponibilidade é limitada, e ninguém sabe ao certo o quão bem funcionarão.

Muito embora não saibamos quando ocorrerá uma pandemia ou qual será a sua gravidade, os governos federal, estaduais, tribais e municipais, assim como o setor privado, estão se preparando para tal. Queremos que **você também esteja preparado**. Este folheto fornece informações sobre o que fazer para permanecer saudável e para **Esteja Preparado-se Para a Gripe Pandêmica**.

em todo o mundo, como Connecticut está se preparando e o que você pode fazer para se proteger e para proteger os seus entes queridos. Visite este website com frequência para **Preparar-se Para a Gripe Pandêmica**.

U.S. Department of Health & Human Services
www.pandemicflu.gov

Telefone para 2-1-1



Maleta De "Prontidão"

A sua maleta de prontidão para a gripe pandêmica deve ter uma quantidade suficiente de alimentos e itens pessoais para durar no mínimo duas semanas. Aqui está uma lista prática de itens para o seu kit de prontidão para a gripe pandêmica:

Alimentos e Itens Não Perecíveis

- Carnes, frutas, legumes e sopas enlatadas
- Barras de proteína ou de frutas
- Cereal seco ou granola
- Manteiga de amendoim ou nozes (para os não alérgicos)
- Frutas secas • Bolachas salgadas • Sucos em lata
- Água engarrafada (pelo menos um galão por pessoa/por dia)
- Alimentos em lata ou potes e mamadeira (fórmula) para bebês
- Alimento para animais de estimação

Suprimentos Médicos, de Saúde e de Emergência

- Medicamentos vendidos sob prescrição médica e medicamentos de venda livre
- Água e sabonete, ou produto para lavar as mãos à base de álcool
- Remédios para febre (acetaminofen ou ibuprofeno)
- Remédios para tosse e resfriado (se você tiver algum problema de saúde, fale antes com o seu médico)
- Termômetro • Medicamento antidiarréico
- Materiais de limpeza • Abridor de latas manual
- Lanterna, rádio portátil, pilhas
- Panela de fondue com Sterno (gel de álcool denaturado) para cozinhar
- Lenços de papel, papel higiênico, sacos de lixo, fraldas descartáveis
- Máscaras e luvas para a sua proteção pessoal

Lembre-se a sua maleta de prontidão para a gripe pandêmica pode ser utilizada no caso de **qualquer emergência**.



Pandemic Flu - Portuguese

Preparo Para a Gripe pandêmica

Conscientize-se, Prepare-se



Um guia pessoal e familiar



www.ct.gov/ctfluwatch
ou ligue para 2-1-1

O Que Esperar

Uma pandemia tende a ser um surto longo e amplamente disseminado que pode significar mudanças de curta duração em muitos aspectos de nossas vidas. Ninguém sabe qual será a gravidade da próxima gripe pandêmica, mas todos deverão estar preparados.

Quando Uma Pandemia Ocorrer—

- Poderá ser difícil obter cuidados médicos. O grande número de pessoas doentes poderá ultrapassar a capacidade de atendimento dos hospitais e clínicas e nem todos poderão ser prontamente atendidos.
- A quantidade de serviços e suprimentos poderá ser limitada. Muitas pessoas poderão se tornar incapacitadas para o trabalho, afetando o horário de funcionamento de estabelecimentos comerciais, supermercados, negócios, bancos, repartições públicas e outros serviços.
- Você poderá receber uma solicitação para permanecer em casa, a fim de limitar o contágio da gripe.
- Serviços como eletricidade, água e coleta de lixo poderão não estar disponíveis devido à falta de funcionários.
- Poderá haver estoque limitado de medicamentos para gripe.
- Poderá ser difícil viajar. As rotas e horários de ônibus, trens e aviões poderão ser alteradas ou restritas. Poderá haver baixa de estoque de gasolina.



O Que Fazer

Permanecer Saudável

- Assegure-se que a sua saúde esteja na melhor forma para fortalecer o combate à gripe. Alimente-se equilibradamente, exercite-se diariamente e descanse bastante.

Lave suas mãos com água e sabão frequentemente ou utilize um desinfetante para mãos à base de álcool (como, por exemplo, Purell™) após espirros ou tosse. Lavar as mãos ajuda a na proteção contra o vírus da gripe e outros germes.

- Procure não tocar nos seus olhos, nariz ou boca. As pessoas geralmente contraem a gripe quando tocam em algo que tenha o vírus e, em seguida, tocam em seus olhos, nariz ou boca.
- Limpe superfícies de contato comum (telefones, balcões, maçanetas) regularmente com desinfetante, tal como Lysol™.
- Ao tossir, vire-se para a parte superior da manga ou cubra a boca e o nariz com um lenço de papel.
- Procure ficar em casa quando estiver doente. Se tiver que ficar com outras pessoas, mantenha-se o mais distante possível.

Tenha Um Plano Para a Sua Casa e Família

- Elabore planos de prontidão como faria no caso de outros tipos de emergência.
- Combine um local onde todos os membros da família possam se encontrar caso sejam separados durante uma emergência.

Informe-se sobre as regras da escola e do local de trabalho sobre doenças e ausências.

- Decida antecipadamente quem tomará conta das crianças se as escolas estiverem fechadas.
- Pense em como faria para cuidar de pessoas da família com deficiências ou necessidades especiais caso serviços de apoio não estejam disponíveis.
- Prepare-se para ajudar vizinhos que sejam idosos ou com necessidades especiais, caso os serviços de apoio que utilizem não se encontrem disponíveis.



Abasteça Sua Casa Para Emergências

- Faça um estoque de alimentos e água. Tenha uma quantidade suficiente para cada pessoa para pelo menos duas semanas.
- Escolha alimentos de longa conservação e que não precisem ser cozidos nem colocados na geladeira.
- Tenha um abridor manual de latas para o caso de não haver eletricidade.

Mantenha ao alcance um estoque de pelo menos duas semanas de medicamentos vendidos sob receita médica e de venda livre e outros suprimentos de saúde que costuma usar diariamente ou com frequência.

- Mantenha um estoque de itens que ajudem a aliviar os sintomas da gripe, tais como remédios para febre (ibuprofeno e acetaminofen), bolsas de gelo, cobertores, umidificadores e uma quantidade extra de água e sucos de fruta.
- Mantenha um estoque de pelo menos duas semanas de sabonete, shampoo, pasta de dente, papel higiênico e produtos de limpeza.
- Mantenha uma lista de atividades para si próprio e para seus filhos que não precisem de eletricidade, como livros, trabalhos manuais, jogos de tabuleiro e materiais de arte.
- Mantenha uma quantidade suficiente de dinheiro em notas de pequeno valor para fazer compras de supermercado, porque os bancos poderão não estar abertos e os caixas automáticos poderão não funcionar.

Lembre-se dos seus animais de estimação! Mantenha um estoque de artigos para animais de estimação.

- Tenha um telefone celular e um telefone fixo com fio. Os telefones sem fio não irão funcionar se houver falta de eletricidade.
- Tenha à mão sacos de lixo grandes para estoque do lixo, pois o serviço de coleta poderá atrasar, ou não estar disponível por vários dias.



Promova As Iniciativas De Saúde Pública No Seu Negócio e Na Comunidade

- Faça planos para fazer o trabalho essencial com menos pessoas e fique preparado e disposto para executar tarefas que comumente não são parte do seu trabalho.
- Estude com o seu empregador/funcionários outras formas de fazer o seu trabalho.
- Conheça as regras da sua empresa sobre licença médica, ausências, dias livres e regime de trabalho em casa.

Fique em casa se estiver doente.

- Seja voluntário em grupos locais para preparar e ajudar em atividades de resposta a emergências.
- Entre em contato com seu departamento local de saúde para discutir os planos de prontidão de sua comunidade.

Os governos municipais e estaduais estão trabalhando para instituir planos para a pandemia de gripe. Para ser voluntário e ajudar a sua comunidade a se preparar para a gripe pandêmica, telefone para o seu departamento local de saúde.

