

# Gripe A (H1N1)

## (antes chamada de "gripe suína")

### (Influenza A (H1N1), formerly called "Swine Flu")

O H1N1 formalmente chamado "gripe suína" é um novo vírus de gripe que provoca a doença em humanos, sendo diferente do vírus da gripe sazonal. Os testes atuais demonstram que o vírus H1N1 tem genes semelhantes aos da gripe que afetam os porcos na Europa e na Ásia. Os sintomas do H1N1 são semelhantes aos da gripe sazonal, e é transmitido de pessoa para pessoa. Você pode estar mais suscetível a problemas graves se tiver doenças crônicas subjacentes. O CDC (Centro de Controle de Doenças dos EUA) e a Organização Mundial da Saúde estão acompanhando os casos informados em todo o mundo.



#### CAUSAS

- A gripe suína é transmitida via aérea por secreções contendo o vírus, através de tosse ou espirro.
- O contágio pode ocorrer ao tocar a boca ou o nariz depois de haver tocado uma superfície com o vírus.

#### SINTOMAS

- Febre.
- Dor de cabeça.
- Cansaço.
- Tosse.
- Dor de garganta.
- Coriza ou nariz entupido.
- Dores no corpo.
- Diarreia e vômito.

Esses sintomas são chamados de "sintomas gripais". Muitas outras doenças, inclusive o resfriado comum, apresentam sintomas semelhantes.

#### DIAGNÓSTICO

- Existem testes que podem confirmar se você está com o vírus H1N1.
- Os casos confirmados de H1N1 serão informados ao departamento de saúde estadual ou local.
- Pode ser necessário fazer um exame médico para determinar se você está com uma infecção por complicação da gripe.

#### INSTRUÇÕES PARA TRATAMENTO DOMICILIAR

- Procure ajuda logo que apresentar qualquer dos sintomas acima.
- Se estiver no grupo de risco de complicações da gripe, procure um médico assim que apresentar sintomas gripais. As pessoas com alto risco de complicações incluem:
  - Pessoas com mais de 65 anos.
  - Pessoas com doenças crônicas.
  - Gestantes.
  - Crianças pequenas.
- O médico pode recomendar antivirais para ajudar a tratar a gripe.
- Se ficar gripado, faça muito repouso, beba água e líquidos o suficiente para manter a urina limpa ou clara e evite o consumo de bebidas alcoólicas ou tabaco.
- Você pode tomar medicamentos de venda livre para aliviar os sintomas da gripe se aprovado pelo médico. (Nunca dê aspirina a crianças e adolescentes com sintomas gripais, principalmente febre).

#### TRATAMENTO

- Se você de fato ficar doente, existem antivirais disponíveis que melhoram os sintomas da doença e fazem você se sentir melhor. O tratamento deve iniciar logo da aparição da doença. Os antivirais só podem ser

receitados pelo médico.

## **PREVENÇÃO**

- Cubra nariz e boca com um lenço ou com o braço ao tossir ou espirrar. Jogue o lenço no lixo.
- Lave as mãos com frequência com sabão e água morna. Use limpadores à base de álcool caso não haja água disponível.
- Evite tocar os olhos, o nariz ou a boca.
- Procure evitar contato com pessoas doentes.
- Se estiver doente, não vá ao trabalho ou à escola para evitar contagiar outras pessoas. As pessoas infectadas com o vírus H1N1 podem infectar outras pessoas de 1 dia antes de sentir-se mal a 5-7 dias depois de apresentar sintomas da gripe.
- Está disponível uma vacina H1N1 para ajudar na proteção contra o vírus. Além da vacina H1N1, você precisa também se vacinar contra a gripe sazonal. As vacinas contra o H1N1 e a gripe sazonal podem ser tomadas no mesmo dia. O CDC recomenda a vacina H1N1 principalmente para:
  - Gestantes.
  - Pessoas que moram com crianças menores de 6 meses ou que delas cuidam.
  - Funcionários de serviços de saúde ou de emergências.
  - Pessoas com idade entre 6 meses e 24 anos.
  - Pessoas entre 25 e 64 anos no grupo de alto risco para H1N1 devido a distúrbios crônicos de saúde ou imunodeficiência.

## **MÁSCARAS:**

Em locais comunitários ou domésticos, recomenda-se normalmente o uso de máscaras e respiradores N95. Em algumas circunstâncias, a máscara ou respirador N95 podem ser usados para pessoas com maior risco de contrair doenças graves da gripe. O médico fará as recomendações adicionais para o uso da máscara.

## **EM CRIANÇAS, SINAIS DE ALERTA QUE DEMANDAM CUIDADO MÉDICO IMEDIATO INCLUEM:**

- Respiração ofegante ou dificuldade de respirar.
- Coloração azulada da pele.
- Não beber líquidos o suficiente.
- Não acordar ou interagir normalmente.
- Estar tão enjoada que não quer ser abraçada.
- Febre de 38,9°C (102° F).
- Sintomas gripais melhoram, mas voltam com febre e tosse pior.

## **EM ADULTOS, SINAIS DE ALERTA QUE DEMANDAM CUIDADO MÉDICO IMEDIATO INCLUEM:**

- Dificuldade de respirar e falta de ar.
- Dor ou pressão no peito ou abdome.
- Tontura repentina.
- Confusão.
- Vômito grave ou persistente.
- Coloração azulada.
- Febre de 38,9° C (102°F).
- Sintomas gripais melhoram, mas voltam com febre e tosse pior.

## **PROCURE UM MÉDICO IMEDIATAMENTE SE:**

Você ou qualquer pessoa que conheça apresentar qualquer dos sintomas acima. Quando chegar ao centro de emergência, informe à equipe de recepção que você acha que está com a gripe. Pode ser solicitado que você use uma máscara e/ou se sente numa área reclusa para evitar que outras pessoas se contagem.

**CERTIFIQUE-SE DE:**

- Compreende as instruções referentes à alta.
- Irá monitorar sua condição.
- Procurará assistência médica imediatamente, conforme indicado.

© 2009 ExitCare, LLC – permission granted for medical facilities to duplicate [www.ExitCare.com](http://www.ExitCare.com) Some of this information courtesy of the CDC