

Prevenção da Gripe

A gripe é uma doença aguda viral que afecta predominantemente as vias respiratórias.

Ocorre geralmente durante o Inverno, pelo que é designada por sazonal.

Nas primeiras semanas de Janeiro de 2014 a actividade gripal em Portugal foi moderada, no entanto espera-se um aumento do número de casos durante as próximas semanas.

Assim, vimos reforçar algumas recomendações:

- ✓ Lavar as mãos frequentemente, com água e sabão, em especial depois de se assoar, espirrar ou tossir;
- ✓ Tapar o nariz e a boca, quando espirrar e tossir, com um lenço de papel ou com o braço e nunca com as mãos. O lenço de papel deve ser de imediato deitado no lixo;
- ✓ Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos;
- ✓ Evitar o contacto próximo com pessoas com gripe;
- ✓ Limpar frequentemente objectos e superfícies que possam estar contaminados (maçanetas de portas, corrimãos, telefones e computadores, por exemplo);
- ✓ Dormir bem, praticar actividade física, reduzir o *stress*, beber muitos líquidos e ter uma alimentação equilibrada;
- ✓ Se estiver doente, assegurar distância em relação a outros para não transmitir a gripe, e, se possível, deve manter-se em casa;
- ✓ Se tiver febre pode tomar paracetamol (mesmo as crianças). Não dê ácido acetilsalicílico às crianças;

- ✓ Em caso de persistência dos sintomas de gripe ligue para a Linha Saúde 24 (telefone n.º 808 24 24 24), e/ou consulte o seu médico assistente, evitando sempre que possível recorrer aos serviços de urgência;
- ✓ A vacinação contra a gripe é fortemente recomendada para os grupos alvo prioritários, como pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, doentes crónicos e imunodeprimidos, com 6 ou mais meses de idade, grávidas com tempo de gestação superior a 12 semanas, entre outros grupos de risco. Apesar da sua administração ser recomendada especialmente em Outubro / Novembro, pode ser feita até ao final do Inverno, podendo ainda dirigir-se à sua Unidade de Saúde.

**Unidade de Saúde Pública Zé Povinho / ACeS Oeste Norte
Caldas da Rainha, Janeiro 2014**