

## DIFUNDA A PREVENÇÃO!

Convide familiares e amigos a seguir estes comportamentos simples .  
Se tiver filhos, dê sempre um bom exemplo. Ensine-os a contar até 20 ao lavar as mãos e mostre como cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar.

para informações sobre a Gripe A H1N1, sobre comportamentos a seguir no caso da doença e para prevenir a difusão do vírus ou ainda sobre campanhas de vacinação gratuita (contra a Gripe A H1N1 e contra a gripe estacional):

**Número verde gratuito  
do Serviço de saúde regional  
de Emilia-Romagna**

Número Verde  
**800 033033**

*todos os dias úteis de 8:30 às 17:30  
sábado de 8:30 às 13:30*

Se necessário, os operadores podem entrar em contacto com o Departamento de saúde pública da sua Unidade Local de Saúde.

**Portal de internet  
do Serviço de saúde regional  
de Emilia-Romagna**

**[www.saluter.it](http://www.saluter.it)**

Aos cuidados de: Secretaria de políticas para a saúde (Marta Fin, Pierluigi Macini, Alba Carola Finarelli, Claudio Po)  
Impressão: Betagraf, Fano (Bo) - Grafica: Tracce, Modena



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

# GRUPE A H1N1

## A prevenção está nas tuas mãos



Reimpressão outubro de 2009



## Informações úteis para proteger-se e combater a difusão do vírus

## O QUE É A GRIPE A H1N1?

É uma infecção viral grave do aparelho respiratório. É causada por um novo vírus da gripe, A H1N1, que demonstrou a capacidade de propagar -se de maneira muito rápida em todo o mundo. Caracteriza-se por manifestações clínicas ligeiras. Como a gripe estacional, pode causar complicações e um agravamento de patologias crónicas pré- existentes.

## COMO É TRANSMITIDA?

Como para a gripe estacional, a transmissão de pessoa a pessoa pode ocorrer por via aérea através de gotas de saliva provocadas por espirro ou acessos de tosse de pessoas infectadas, por meio do contacto com material infectado (por exemplo: lenços usados), tocando com as mãos superfícies contaminadas por secreções respiratórias, e através de contactos íntimos com pessoas doentes (beijos, abraços...).

## O que fazer para proteger a si e aos outros

É possível diminuir o risco de infecção adoptando uma série de comportamentos simples.



### LAVAR AS MÃOS

Cuidadosamente e várias vezes ao dia , sempre com água e sabão. Especialmente depois de tossir, espirrar, assoar o nariz.



### TOSSIR OU ESPIRRAR EM UM LENÇO DE PAPEL

Ao tossir ou espirrar, ter um lenço de papel diante do nariz e da boca.



### JOGAR FORA O LENÇO DE PAPEL

Após o uso jogar sempre o lenço de papel no cesto de lixo e lavar as mãos cuidadosamente com água e sabão.



### DISPOR DE UM PEQUENO ESTOQUE DE MÁSCARAS HIGIÉNICAS

São usadas em caso de doença ou de assistência a uma pessoa doente. As máscaras higiénicas estão disponíveis no comércio.



### MANTER AS SUPERFÍCIES LIMPAS

Maçanetas, interruptores, telefones, teclados, mesas e outras superfícies comuns podem ser contaminadas por diversos tipos de bactérias e vírus. Limpar e desinfetar regularmente estas superfícies.

# GRIFE A H1N1

## A prevenção está nas tuas mãos



## Quais são os sintomas

Os sintomas da gripe são febre imprevista, normalmente superior a 38 graus, e manifestações respiratórias (tosse, dor de garganta, resfriado) associados a pelo menos um dos seguintes sintomas: escalafrios, dores musculares, dores nas articulações e, especialmente nas crianças, dor de barriga, diarreia ou vômito.

## Indicações a seguir em caso de sintomas

### PERMANECER EM CASA

A gripe A H1N1 se manifesta, na maioria dos casos, com sintomatologia ligeira. Recomenda-se permanecer em casa, permanecer em repouso e limitar os contactos com outras pessoas para evitar a difusão da doença. Em caso de contactos, utilizar a máscara higiénica. Mesmo o acesso às estruturas de saúde (prontosocorro, ambulatórios médicos), se não for indispensável, pode favorecer a difusão da doença.

### CONSULTAR O MÉDICO OU O PEDIATRA DE FAMÍLIA

Se os sintomas da gripe persistirem por alguns dias, e especialmente se a febre permanecer elevada, ou se aparecem sintomas respiratórios mais importantes, recomenda-se contactar telefonicamente o médico de família.

Para as crianças menores e para as pessoas com patologias graves pré-existentes à infecção da gripe é necessário consultar imediatamente o pediatra e o médico de família. O Serviço de saúde regional, durante o pico de gripe (o período no qual a gripe atinge o ponto máximo de difusão), dispôs-se a reforçar os serviços de urgência médica para permitir aos médicos e aos pediatras de família poder responder com mais facilidade aos pedidos de assistência.

## A VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE A H1N1

Uma medida fundamental para proteger-se da gripe e combater a difusão do vírus é a vacinação. Portanto, este ano, à habitual vacinação contra a gripe estacional, une-se a vacinação contra o vírus A H1N1.

Para saber quais são os grupos de pessoas às quais são propostas as vacinações gratuitas (contra a gripe estacional e contra a gripe A H1N1) e quais são as modalidades de administração das vacinas, telefonar para o **número verde gratuito do Serviço de saúde regional 800 033 033** (activo todos os dias úteis de 8:30 às 17:30 e aos sábados de 8:30 às 13:30).