

INFORMATIVO DE SAÚDE PÚBLICA

Gripe H1N1 (Gripe Suína)

MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

O que é a gripe H1N1?

A gripe é uma doença do sistema respiratório que inclui o nariz, a garganta e os pulmões. *Flu* (gripe) é uma abreviação de “influenza”. A gripe H1N1 é causada por um novo vírus que foi reconhecido pela primeira vez em abril de 2009, e denominada “gripe suína”. A gripe H1N1 espalhou-se rapidamente por muitas partes do mundo e é agora “pandêmica”, ou seja, um surto global. Gripe H1N1 não é o mesmo que gripe suína, que é um vírus que os porcos podem pegar. Também não é o mesmo que gripe “sazonal”, que ocorre todos os anos, durante o inverno e o início da primavera. Mas a gripe H1N1 causa sintomas semelhantes aos da gripe sazonal, propaga-se como a gripe sazonal e pode ser evitada como a gripe sazonal.

Quais são os sintomas da gripe H1N1?

Os sintomas da gripe H1N1 são bastante semelhantes aos sintomas da gripe sazonal. Os mais comuns são febre, tosse e dor de garganta. Os sintomas também podem incluir dores no corpo, dor de cabeça, calafrios, coriza e forte sensação de cansaço. Algumas pessoas também apresentam diarreia e vômitos. Os sintomas duram de alguns dias a até uma semana ou mais.

A gripe H1N1 é grave?

Sim, a gripe H1N1 pode ser muito grave. Nos Estados Unidos, milhares de pessoas foram hospitalizadas e centenas morreram entre os meses de abril e agosto de 2009. Como na gripe sazonal, algumas pessoas correm um risco maior de desenvolver problemas graves de saúde quando pegam a gripe H1N1. Isso inclui mulheres grávidas, recém-nascidos e pessoas com condições médicas como asma, diabetes, doença cardíaca, doença renal, doenças musculares ou neurológicas que afetam a respiração e os seus sistemas imunológicos já debilitados.

Como a gripe H1N1 se propaga?

O vírus da gripe encontra-se no jato úmido (gotículas de saliva e mucosa) proveniente do nariz e da boca de alguém que tosse ou espirra. Se estiver perto de uma pessoa com a gripe (cerca de 1 a 2 metros ou 3-6 pés) quando ela tossir ou espirrar, você pode aspirar o vírus e ficar doente. Os sintomas da gripe começam de 1 a 4 dias (geralmente 2 dias) após uma pessoa ter contato com o vírus.

A gripe propaga-se facilmente de pessoa a pessoa. O vírus também pode subsistir por um curto período em coisas que você toca como maçanetas, telefones e brinquedos. Após tocar nesses objetos, é possível pegar o vírus quando você levar a mão à sua boca, ao seu nariz ou aos seus olhos. Contudo, quando as gotículas úmidas nesses tipos de objetos secam, o vírus não consegue causar infecção. Os adultos com a gripe H1N1 podem disseminá-la a partir de cerca de um dia antes de os sintomas aparecerem até cerca de uma semana depois. As crianças podem disseminar a gripe por mais tempo após ficarem doentes.

Como a gripe H1N1 é tratada?

Existem medicamentos disponíveis que o seu médico pode prescrever para tratar a gripe H1N1. Os medicamentos funcionam melhor quando ingeridos logo após o início dos sintomas. O seu médico pode determinar se você precisa de tratamento.

As pessoas doentes com qualquer tipo de gripe devem se lembrar de beber bastante líquido, descansar muito, comer alimentos saudáveis, lavar as mãos com frequência e ficar em casa para não contagiar outras pessoas com a gripe. Os analgésicos de venda livre podem ajudar as pessoas com a gripe a se sentirem mais confortáveis. As crianças e os adolescentes com a gripe nunca devem tomar aspirina, porque uma doença rara, mas grave, denominada síndrome de Reye pode ocorrer.

Existe uma vacina para a gripe H1N1?

Sim. Uma vacina ajuda o seu corpo a proteger-se contra uma doença. Foi desenvolvida uma vacina que estará disponível durante o outono de 2009 e o inverno de 2010. A maioria das pessoas precisará de duas doses da vacina H1N1, com um intervalo de aproximadamente 3 semanas. Ao se vacinar contra a gripe, você **não** ficará gripado nem terá qualquer outro tipo de doença.

Quem deve vacinar-se contra a gripe H1N1?

Cinco grupos foram identificados pelo Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) para vacinar-se quando a vacina estiver disponível: mulheres grávidas, pessoas que moram na mesma casa ou cuidam de crianças com menos de 6 meses de idade (ex.: pais, irmãos e babás); pessoal de cuidados de saúde e de serviços médicos de emergência; pessoas entre 6 meses e 24 anos; e pessoas entre 25 e 64 anos com condições médicas que as façam ter risco maior de complicações associadas à influenza. *Nota: Estudos atuais indicam que o risco de infecção entre pessoas acima de 65 anos de idade é menor que o risco para pessoas de grupos mais jovens.*

Como sei que estou com a gripe H1N1?

Se você tiver sintomas de gripe, pode ser a gripe sazonal ou a gripe H1N1. Se achar que está com a gripe, fique em casa, não vá ao trabalho ou à escola e evite contato com outras pessoas para não espalhar o vírus. Se achar que pode estar com a gripe e precisar ir ao médico, telefone com antecedência para o consultório e informe que pode estar com a gripe. Desse modo, o seu médico pode tomar providências para evitar o contágio das outras pessoas. O médico pode recomendar a realização do exame para verificar se você está com influenza.

Como me proteger para não pegar a gripe H1N1?

- Tome a vacina quando disponibilizada, principalmente se você tiver alguma condição médica que torne mais provável o surgimento de complicações da doença por causa da gripe.
- Lave as mãos com frequência com água e sabão ou use um gel à base de álcool para as mãos.
- Tussa ou espirre em um lenço de papel ou na parte interna do cotovelo, quando não tiver um lenço. Jogue o lenço no lixo e lave as mãos. Lave sempre as mãos antes de tocar os olhos, o nariz ou a boca.
- Use um desinfetante doméstico comum para limpar superfícies que possam conter o vírus da gripe como maçanetas, telefones, torneiras e brinquedos.
- Evite contato físico direto com pessoas doentes. As pessoas com crianças pequenas, com um sistema imunológico debilitado ou com uma condição médica crônica devem evitar grandes aglomerações, se possível.
- **Fique em casa, não vá ao trabalho ou à escola, se estiver com uma doença semelhante à gripe e evite contato com outras pessoas para não espalhar o vírus. Fique em casa até não ter mais febre por pelo menos 24 horas após a última dose do remédio para baixar a febre (como Tylenol, Advil ou Motrin).** Para a maioria das pessoas, isso significa ficar em casa por cerca de quatro dias.

Como posso tomar conta de alguém doente com a gripe H1N1?

Gripe: O que você pode fazer: cuidados em casa é um folheto disponível em nove idiomas, que contém uma grande quantidade de informações para ajudá-lo a cuidar de alguém com a gripe em casa. Um vídeo também se encontra disponível em inglês e espanhol. *Gripe: O que você pode fazer* pode ser encontrado em **WWW.MASS.GOV/FLU**.

Onde posso obter mais informações?

- Telefone para o seu médico, enfermeira ou clínica, ou no conselho de saúde local (*Board of Health*)
- Telefone para o Departamento de Saúde Pública de Massachusetts, Programa de Imunização em: (617) 983-6800 ou telefone gratuitamente para (888) 658-2850
- Website do Departamento de Saúde Pública de Massachusetts em **WWW.MASS.GOV/FLU**
- Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) em: **WWW.CDC.GOV/FLU**
- Mass 2-1-1 fornece informações sobre gripe ao público em geral:
 - Telefone para 2-1-1 ou para 1-877-211-MASS (6277)

Para obter informações sobre clínicas que administram a vacina contra a gripe, visite o website MassPRO Public Flu Clinic Finder em: **HTTP://FLU.MASSPRO.ORG/**