

INFORMAÇÃO IMPORTANTE SOBRE A GRIPE SUÍNA

Este folheto contém informação importante para o ajudar a si e à sua família – Guarde-o Bem

Contactos Úteis

Para se manter informado acerca da gripe suína telefone para o **0800 1513 513**.

Inglaterra:

www.nhs.uk

www.direct.gov.uk/swineflu

Escócia:

www.nhs24.com

País de Gales:

www.nhsdirect.wales.nhs.uk

www.wales.gov.uk/health

Irlanda do Norte:

www.dhsspsni.gov.uk

www.nidirect.gov.uk

Se está a pensar viajar para o estrangeiro, verifique o que o Ministério do Exterior e Comunidades aconselha através do website www.fco.gov.uk/travel ou telefone para o 0845 850 2829 para obter as últimas informações.

Informação essencial acerca de viagens, escolas e universidades e o local de trabalho será publicada no website www.direct.gov.uk.

PARA QUE SERVE ESTE PANFLETO?

Os governos do Reino Unido produziram este folheto para lhe dar informação acerca da gripe suína. Ele diz-lhe:

- O que é gripe suína e como pode transmitir-se.
- O que é que os governos do Reino Unido fizeram para se prepararem para um surto de gripe mais generalizado.
- O que pode fazer para proteger-se a si próprio e aos outros contra a gripe.
- Outras medidas que pode tomar no caso da gripe suína se propagar.
- O que fazer no caso de pensar que tem sintomas de gripe.
- Como pode manter-se a par das últimas informações acerca da gripe suína.

Por favor, mantenha esta informação em local seguro. Pode precisar de a consultar novamente caso a gripe suína se propague mais.

O QUE É A GRIPE SUÍNA E DE QUE MODO DIFERE DA GRIPE COMUM?

A gripe suína é uma doença respiratória e tem alguns elementos de um vírus encontrado nos porcos. Não existe evidência de que esta doença esteja a circular nos porcos no Reino Unido e os cientistas estão a investigar as suas origens.

A gripe suína foi confirmada em diversos países e está a transmitir-se entre humanos, o que poderá conduzir àquilo a que chamamos um surto pandémico de gripe.

A gripe pandémica é diferente da gripe comum, porque se trata de um novo vírus da gripe que aparece nos seres humanos e que se propaga rapidamente de pessoa para pessoa a nível global. A Organização Mundial de Saúde (OMS) tem vindo a monitorizar de perto os casos de gripe suína em todo o mundo para averiguar se este vírus pode evoluir para uma pandemia.

Porque se trata de um vírus novo, ninguém lhe estará imune e todos podem estar em risco de o contrair. Isto inclui adultos saudáveis e pessoas idosas, crianças e aqueles que têm problemas médicos diagnosticados.

COMO É QUE A GRIPE SUÍNA SE TRANSMITE?

Os vírus da gripe são constituídos por partículas minúsculas que podem espalhar-se através de pequenas gotículas que são projectadas do seu nariz e da boca quando tosse ou espirra.

Quando tosse ou espirra sem cobrir o seu nariz e boca com um lenço, essas gotículas podem espalhar-se e as outras pessoas estarão em risco de as inalarem.

Se tossir ou espirrar para a sua mão, essas gotículas e os micróbios que contêm podem espalhar-se facilmente da sua mão para quaisquer superfícies rígidas em que toque, e podem viver nessas superfícies por algum tempo. Objectos do dia-a-dia, tais como puxadores de porta, teclados de computador, telemóveis e telefones fixos e comando da televisão são superfícies comuns onde se pode encontrar o vírus da gripe.

Se outras pessoas tocarem nestas superfícies e depois tocarem nos seus rostos, os micróbios podem entrar nos seus organismos e podem ficar infectadas. É assim que todos os vírus da constipação e gripe, incluindo da gripe suína, se transmitem de pessoa para pessoa.

O QUE É QUE OS GOVERNOS DO REINO UNIDO TÊM VINDO A FAZER PARA SE PREPARAREM?

Há vários anos que temos vindo a preparar-nos para uma pandemia de gripe, e o plano do Reino Unido foi reconhecido como um dos melhores pela Organização Mundial de Saúde.

Embora a actual situação seja grave, temos boas razões para estarmos confiantes de que podemos lidar com ela. Graças ao trabalho de cientistas que estudaram pandemias anteriores, sabemos agora mais que nunca acerca de tratamentos e de como impedir que o vírus se dissemine.

Temos uma boa reserva de medicamentos antivirais – o suficiente para tratar mais de 33 milhões de pessoas (metade da população do Reino Unido), e estamos a planear aumentá-la.



Os medicamentos antivirais não são uma cura, mas ajudam-o a recuperar se tomados dentro de 48 horas após a manifestação dos sintomas, pois:

- Aliviam alguns dos sintomas.
- Reduzem a duração da doença em cerca de um dia.
- Reduzem a eventualidade de complicações graves, tais como pneumonia.

EXISTE ALGUMA VACINA QUE POSSA LEVAR?

Não nesta fase. Este tipo de gripe não é o mesmo que a gripe sazonal: trata-se de um vírus completamente novo. Só pode ser desenvolvida uma vacina quando a estirpe específica tiver sido identificada, sendo que, depois disso, levará alguns meses a produzi-la.

Os governos do Reino Unido têm acordos com os fabricantes de forma a que possamos obter reservas o mais rápido possível após o desenvolvimento da vacina.

O QUE POSSO FAZER PARA ME PROTEGER E PROTEGER OS OUTROS CONTRA A GRIPE?

A melhor coisa que pode fazer para se proteger é seguir boas regras de higiene. Estas ajudarão a retardar a disseminação do vírus e serão a coisa mais eficaz que pode fazer para se proteger a si próprio e aos outros da infecção.

Quando tossir ou espirrar é particularmente importante seguir regras de higiene para evitar a propagação dos micróbios:

- Traga sempre lenços de papel consigo.
- Utilize lenços limpos para cobrir a boca e o nariz quando tossir e espirrar.
- Descarte os lenços de papel após cada utilização.
- Lave frequentemente as suas mãos com sabão e água quente ou com um gel desinfetante.

Existe uma maneira simples de se lembrar disto:

AGARRE-O. DEITE-O FOR A. MATE-O.

PRECISO DE UMA MÁSCARA PARA O ROSTO?

Pode ter visto nas notícias máscaras para o rosto a serem distribuídas ao público noutros países. Contudo, o conhecimento científico disponível mostra que estas mascaras básicas não protegem as pessoas contra a infecção.



A melhor forma de se proteger e impedir a propagação do vírus da gripe é usando e deitando fora os lenços e lavando as suas mãos, tal como se explica na página anterior.

Lembre-se: AGARRE-O. DEITE-O FOR A. MATE-O.

QUE MAIS POSSO FAZER?

Existem outras acções úteis que pode adoptar desde já para se preparar no caso da gripe suína se propagar mais:

1) Forme uma rede de “socorristas”.

Estes ‘socorristas’ podem ser vizinhos, amigos e familiares que o possam ajudar se adoecer. No caso de adoecer, eles poderiam, por exemplo, ir buscar-lhe medicamentos, comida e outros bens, de modo a que não precise sair de casa.

2) Mantenha-se actualizado com as últimas informações da gripe suína e siga os conselhos e instruções dos serviços de saúde pública.

Se a gripe suína se espalhar, precisa manter-se informado de modo a saber que mais pode fazer para se proteger a si e à sua família. À medida que a situação evolui, deverá manter-se actualizado vendo a televisão, ouvindo a rádio, consultando a internet e procurando comunicados na imprensa.

A primeira página deste folheto dá detalhes de websites e números de telefone que pode usar para saber as últimas notícias.

O QUE DEVO FAZER SE TIVER ACABADO DE REGRESSAR DO MÉXICO OU DE UM PAÍS AFECTADO E PENSAR QUE POSSO TER CONTRAÍDO GRIPE SUÍNA?

- Fique em casa.
- Se possível, verifique os seus sintomas na página www.nhs.uk.
- Telefone para a Linha de Informação sobre a Gripe Suína através do número 0800 1 513 513 para obter os últimos conselhos.
- Se seguiu estas etapas e continua preocupado, telefone ao seu Médico de Família. Ou pode telefonar para o NHS Direct através do número 0845 4647 em Inglaterra, NHS 24 através do 08454 24 24 24 na Escócia, NHS Direct Gales através do 0845 4647 no País de Gales ou, se estiver na Irlanda do Norte, telefone para o 0800 0514 142. Este serviço aconselhá-lo-á acerca dos seus sintomas e os passos que deve seguir.
- **Não** vá ao centro de saúde do seu Médico de Família ou às urgências hospitalares locais, a menos que seja aconselhado a fazê-lo ou se estiver gravemente doente, pois poderá transmitir a doença a outras pessoas. Peça a um dos seus 'socorristas' que vá por si.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Alguns dos sintomas são o repentino início de febre, tosse ou dificuldade em respirar. Outros sintomas podem incluir dor de cabeça, garganta irritada, cansaço, dores musculares, calafrios, espirros, corrimento nasal ou perda de apetite.

É importante assegurarmo-nos que recebe aconselhamento actualizado. Isto incluirá mais informação de como aceder a medicamentos antivirais, caso o vírus se dissemine mais no Reino Unido. A Linha de Informação sobre a Gripe Suína, através do número 0800 1 513 513, será actualizada com regularidade.