

## INFORMAÇÕES GRIPE A

### **Gripe A**

#### **O que é a Gripe A (H1N1)?**

- A gripe A é uma doença infecto-contagiosa que afecta o nariz, a garganta e a árvore respiratória, provocada por um novo vírus da Gripe, o designado vírus da gripe A(H1N1).
- O vírus da Gripe A (H1N1) é um novo subtipo de vírus que afecta os seres humanos. Este novo subtipo, contém genes das variantes humana, aviária e suína do vírus da Gripe, numa combinação genética nunca antes observada em todo o Mundo. Há evidência de que este novo subtipo é transmissível entre os seres humanos. A gripe A afecta sobretudo os mais jovens. Enquanto “na gripe sazonal mais de metade dos indivíduos acima dos 65 anos, na gripe pandémica há mais jovens e pessoas saudáveis atingidas”.

#### **Como se transmite?**

- A Gripe A transmite-se de pessoa a pessoa, através do contacto com indivíduos doentes, desde os primeiros sintomas até cerca de 7 dias após o seu início, ou do contacto com objectos ou superfícies contaminados pelo vírus.
- O vírus encontra-se presente nas gotículas de saliva ou secreções nasais das pessoas doentes, podendo ser transmitido através do ar, em particular em espaços fechados e pouco ventilados, quando as pessoas doentes tosse ou espirram no interior desses espaços.
- O vírus pode, também, ser transmitido através do contacto das mãos com superfícies, roupas ou objectos contaminados por gotículas de saliva ou secreções nasais de uma pessoa doente, se posteriormente as mãos contaminadas entrarem em contacto com a boca, o nariz ou os olhos.
- O vírus pode permanecer activo em superfícies ou objectos contaminados entre 2 a 8 horas.

#### **Quais os principais sintomas da Gripe A?**

- A Gripe A apresenta, na maioria dos casos, uma evolução de baixa gravidade. No entanto, têm sido registadas algumas situações de maior gravidade que conduziram à morte.
- Os principais sintomas são semelhantes aos da gripe sazonal:
  - Febre
  - Tosse
  - Dores de garganta
  - Dores musculares
  - Dores de cabeça
  - Arrepios de frio
  - Cansaço
  - Diarreia ou vómitos; embora não sendo típicos da Gripe sazonal, têm sido verificados em alguns dos casos recentes de infecção pelo novo vírus da Gripe A(H1N1).

## **MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO A ADOPTAR PELAS ESCOLAS E OUTROS ESTABELECIMENTOS DE EDUCAÇÃO**

- As medidas gerais de higiene, pessoais e do ambiente escolar, constituem as medidas mais importantes para evitar a propagação da doença.
- Os professores devem ensinar os alunos quanto a essas regras gerais de higiene, válidas para a prevenção não só da Gripe A, mas também de muitas outras doenças transmissíveis.

### **Medidas gerais de higiene pessoal:**

#### **Lavar frequentemente as mãos**

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, ou com uma solução de base alcoólica, em especial, após ter tossido, espirrado ou assoado o nariz, ou após se terem utilizado transportes públicos ou frequentado locais com grande afluência de público.
- Como regra geral de higiene, devem lavar-se as mãos, igualmente, antes de comer, antes e depois de preparar refeições, sempre que se utilize a casa de banho, mexa em lixo, terra, detritos ou dejectos de animais.
- Sempre que se tenha de servir comida, mudar fraldas ou mexer em brinquedos de utilização partilhada. Fazer o mesmo, sempre que se cuide de pessoas doentes.
- As crianças devem ser ensinadas a lavar as mãos, usando, de preferência sabonete líquido, durante pelo menos 20 segundos. Na escola devem ser usadas toalhas de papel ou secadores de ar quente para secar as mãos.
- As crianças devem, também, ser ensinadas a não tocar com as mãos sujas na boca, olhos ou nariz.

### **Medidas gerais de higiene nos estabelecimentos escolares**

#### **Manter as superfícies, os objectos de trabalho e os brinquedos limpos**

- Limpar frequentemente as superfícies das mesas de trabalho, brinquedos e outros objectos com um desinfectante ou detergente doméstico comum, passando a seguir por água limpa todos os objectos ou brinquedos que possam ser levados à boca, para evitar a ingestão do produto de limpeza. Este aspecto é particularmente importante em creches e infantários onde as crianças partilham os mesmos brinquedos. Proceder da mesma forma para as superfícies e objectos que entrem em contacto com as mãos (ex: puxadores das portas).

#### **Promover o arejamento dos espaços**

- Deve promover-se o arejamento dos espaços fechados da escola – salas de aula, gabinetes e casas de banho, mantendo as janelas abertas, sempre que seja possível.

### **Medidas de prevenção e controlo da Gripe**

- As escolas e outros estabelecimentos de ensino têm um papel muito importante na prevenção de uma pandemia de gripe, devido à possibilidade de contágio e rápida propagação da doença entre os seus alunos e profissionais.

- As escolas deverão, assim, estar preparadas para a adopção de medidas adequadas de prevenção e contenção desta doença, em estreita articulação com os pais ou Encarregados de Educação e a Unidade de Saúde Pública do respectivo Agrupamento de Centros de Saúde.

### **Medidas a adoptar no caso de existir uma suspeita de infecção por vírus da Gripe A (H1N1)**

- Deverá ser promovido o isolamento em casa de profissionais da escola ou alunos, que manifestem febre superior a 38.º C e outros sintomas de gripe, até que a situação seja devidamente esclarecida pelos serviços de saúde.
- A pessoa afectada (profissional da escola ou aluno) que manifeste febre superior a 38.º C, e outros sintomas de gripe não deve frequentar a escola, até que a situação fique completamente esclarecida, devendo, para o efeito, telefonar para a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) seguindo as indicações que lhe forem transmitidas.

### **O que deve fazer se tiver sintomas?**

- Se estiver no Colégio solicite na Secretaria que lhe providenciem uma máscara e coloque - a. Não se esqueça que o contágio consciente é passível de responsabilidade criminal.
- Solicite a disponibilização do acesso à sala de isolamento e peça para contactarem a linha saúde 24. Peça igualmente para contactarem os seus familiares.
- Se estiver em casa não se dirija ao Colégio e contacte a linha saúde 24. Só depois deverá informar o Colégio.

### **O que deve fazer se encontrar alguém com sintomas no Colégio?**

- Abordar a pessoa pedindo - lhe que siga o procedimento anterior ou solicitar na Secretaria que seja entregue à pessoa com sintomas uma máscara de protecção. Se necessário informe que o contágio consciente é passível de responsabilidade criminal.
- Deverá solicitar o encaminhamento da pessoa para a sala de isolamento e o contacto com a linha saúde 24 e com os familiares

### **Medidas a adoptar, no caso de se confirmar a doença por vírus da Gripe A (H1N1)**

- No caso de se confirmar a doença num profissional do Colégio ou aluno, estes não devem frequentar a escola por um período mínimo de sete dias, ou até que lhes seja dada alta clínica.
- Devem permanecer em casa, sempre que possível, a fim de evitar contagiar outras pessoas. Sempre que tiverem de se deslocar fora da residência, ou contactar com outras pessoas, devem utilizar uma máscara protectora da boca e nariz e lavar frequentemente as mãos.
- As pessoas que tratem do doente, em casa, devem seguir as regras de higiene acima enumeradas.
- Devem lavar frequentemente as mãos após contacto com o doente, ou com objectos ou roupas potencialmente contaminados por saliva ou secreções nasais.
- O encerramento do Colégio poderá estar indicado, se existir o risco de propagação da doença, devido à existência de diagnósticos confirmados entre funcionários ou alunos.
- Esta decisão, no entanto, só será tomada após uma adequada avaliação epidemiológica, por parte dos serviços de saúde locais, do risco de transmissão da doença à Comunidade Educativa.