

Gripe Pandêmica

O QUE É PRECISO SABER SOBRE PANDEMIA DE GRIPE?

- A pandemia de gripe é causada por um novo vírus.
- As pessoas não têm imunidade contra esse novo vírus.
- O vírus responsável pela pandemia pode fazer com que as pessoas fiquem mais doentes do que com a gripe sazonal.
- Não existe vacina disponível durante os primeiros meses de uma pandemia de gripe.
- As pandemias de gripe podem ocorrer em ondas com duração de 6 a 12 semanas em uma determinada comunidade.
- Se um número muito grande de pessoas ficar doente em uma comunidade, os serviços de atendimento médico podem ficar sobrecarregados e provocar faltas nas empresas e escolas.

A VACINA CONTRA A GRIPE SAZONAL PROTEGE CONTRA A GRIPE PANDÊMICA?

Não. A vacina contra a gripe sazonal não protege contra uma nova cepa de um vírus de gripe.



Links Úteis

Departamento de saúde de New Jersey

www.nj.gov/flu

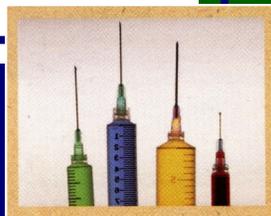
http://nj.gov/health/cd/flu/other_lan.shtml

Cuidados com a gripe em casa: Um guia de referência

www.nj.gov/health/flu/documents/flu_guide.pdf

Centro de controle e prevenção de doenças

www.cdc.gov/flu



New Jersey Department of Health
Communicable Disease Service
Vaccine Preventable Disease Program
PO Box 369
Trenton, NJ 08625
609-826-4860



Dezembro de 2013

C1995-Portuguese

Informações básicas sobre a gripe

O que é preciso saber para manter-se saudável durante a estação de gripe



Informações gerais

O QUE É GRIPE?

A gripe, o nome comum da influenza, é uma doença respiratória altamente contagiosa causada pelos vírus influenza.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA GRIPE?

- Febre
- Tosse
- Dor de garganta
- Dor no corpo
- Dor de cabeça



QUEM PODE PEGAR GRIPE?

Qualquer pessoa pode pegar gripe. Nos Estados Unidos, uma média de 5% a 20% da população pega gripe todos os anos.

QUANDO A GRIPE OCORRE?

Nos Estados Unidos, a estação de gripe geralmente ocorre nos meses de outono e inverno. O pico da estação de gripe ocorre entre outubro e abril.

Como uma pessoa pega gripe?

COMO A GRIPE É TRANSMITIDA?

O vírus da gripe é transmitido através de gotículas minúsculas (perdigotos) que são expelidos no ar quando uma pessoa tosse ou espirra.

Outras pessoas podem inspirar o vírus ou entrar em contato com o mesmo pelas mãos e infectar-se ao tocar os olhos, nariz ou boca.

EM QUE PERÍODO A GRIPE É CONTAGIOSA?

As pessoas podem transmitir a gripe até 24 horas **antes** de se sentirem mal e por cerca de uma semana após o início dos sintomas. Esse período pode ser maior em crianças.



QUANDO OS SINTOMAS DA GRIPE APARECEM?

Em geral, os sintomas da gripe aparecem entre 1 a 3 dias após o vírus penetrar no organismo.

QUAL É A DURAÇÃO DOS SINTOMAS?

Em geral, as pessoas ficam doentes por uma semana.

Prevenção

COMO PREVENIR A GRIPE?

- Tome a vacina contra gripe
- Cubra a boca e o nariz ao tossir e espirrar
- Lave as mãos com frequência
- Evite o contato com pessoas doentes
- Limpe objetos normalmente compartilhados ou tocados com frequência



QUANDO TOMAR A VACINA CONTRA GRIPE?

A vacina deve ser tomada assim que se encontrar disponível (de preferência até outubro-novembro) e enquanto a gripe estiver ocorrendo na comunidade.

É PRECISO TOMAR A VACINA TODOS OS ANOS?

Sim. O vírus muda sempre, portanto, é preciso tomar uma nova vacina todos os anos.

FIGAREI PROTEGIDO IMEDIATAMENTE DEPOIS DE TOMAR A VACINA?

Não. São necessárias cerca de duas semanas para que o organismo fique protegido.

O QUE DEVEREI FAZER SE PEGAR A GRIPE?

- Beba bastante líquido
- Descanse bastante
- Não saia de casa, não vá ao trabalho ou à escola
- Entre em contato com seu profissional de saúde