



GRIFE A(H1N1)v
Medidas de Prevenção e Controlo
em Meio Escolar
Informação para Professores e Pais

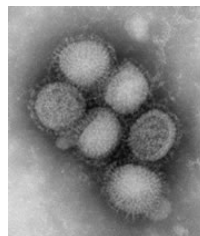
Direcção-Geral da Saúde |
www.dgs.pt



Ministério da Saúde

Agosto de 2009
Direcção-Geral da Saúde (www.dgs.pt)
Direcção de Serviços de Promoção e Protecção da Saúde

Gripe A(H1N1)v



- O vírus A(H1N1)v é um novo vírus da gripe, que afecta os seres humanos.
- Esta nova estirpe, contém genes das variantes humana, aviária e suína do vírus da Gripe, numa combinação genética nunca antes observada.
- Não existe imunidade de grupo, motivo que favorece a transmissão da doença e possibilita a ocorrência de uma pandemia.

As Medidas de Prevenção e Controlo permitem:

- **Ganhar tempo até à existência de uma vacina**
- **Melhorar a preparação para enfrentar a fase pandémica**
- **Diminuir o número de doentes**
- **Diminuir o número de mortes**
- **Diminuir a sobrecarga nos serviços de saúde devido a excesso de procura**
- **Diminuir a sobrecarga nas escolas, empresas e serviços sociais devido ao excesso de absentismo**

Formas de Transmissão

- **Transmissão directa, pessoa a pessoa**, através da inalação de gotículas de saliva espalhadas através da tosse ou do espirro de indivíduos doentes
- **Transmissão indirecta através das mãos, quando levadas à boca, ao nariz ou aos olhos**, após contacto com **objectos ou superfícies contaminados** com gotículas de saliva ou secreções nasais de pessoas doentes com gripe
- **Não existe transmissão através da água ou dos alimentos**

Viabilidade do Vírus

- **Alguns estudos demonstraram que o vírus se mantém viável nas superfícies conspurcadas com gotículas de saliva ou secreções nasais de pessoas doentes, como maçanetas de portas, teclados, livros e outros objectos, durante várias horas (2 a 8), dependendo da porosidade, temperatura e humidade da superfície.**

Inactivação do Vírus

- O vírus pode ser destruído com qualquer produto comum de desinfecção doméstica (exemplos: água e sabão, detergentes, lixívia, álcool)
- O vírus é igualmente destruído pela acção do calor – temperatura superior a 75.^o centígrados

Período de incubação da doença

- O período de incubação da Gripe A(H1N1), ou seja, o tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infectada e o aparecimento dos primeiros sintomas, pode variar entre 1 a 7 dias

Sintomas

- Febre (em regra superior a 38.º)
- Sintomas respiratórios (tosse, nariz entupido)
- Dor de garganta
- Possibilidade de ocorrência de outros sintomas:
 - Dores corporais ou musculares
 - Dor de cabeça
 - Arrepios
 - Fadiga
 - Por vezes, vômitos ou diarreia

Período de contágio

- 1 dia antes de se iniciarem os sintomas e até 7 dias após o seu início, ou até existirem sintomas

Principais medidas de protecção

- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão
- Usar lenço de papel para proteger a tosse ou os espirros, inutilizar o lenço e lavar as mãos em seguida
- Se não tiver lenço, tossir para o antebraço, nunca para as mãos!
- Evitar tocar na boca, no nariz ou nos olhos, sem ter as mãos lavadas
- Evitar a proximidade de pessoas com sinais de doença gripal (manter uma distância superior a 1 metro)
- Evitar locais muito frequentados
- Higienizar frequentemente as superfícies de trabalho, teclados, brinquedos, maçanetas de porta, etc.
- Arejar as salas e espaços interiores

Lavagem das Mãos na Escola

A lavagem frequente das mãos com água e sabão, de preferência líquido, é uma das principais medidas de prevenção.



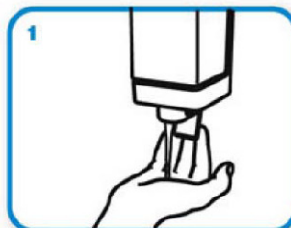
Quando é que se devem lavar as mãos?

- À chegada à escola, vindos da rua
- Após tossir, espirrar ou assoar o nariz
- A seguir à utilização de brinquedos, teclados e ratos de computador ou outros materiais escolares de uso partilhado
- Antes das refeições
- Após a ida à casa de banho
- Antes e após contacto directo com bebés e crianças pequenas
- À chegada a casa, vindos da rua
- Após contacto com uma pessoa doente com sintomas gripais, ou com roupas ou objectos manuseados pelo doente

Como lavar as mãos (1)

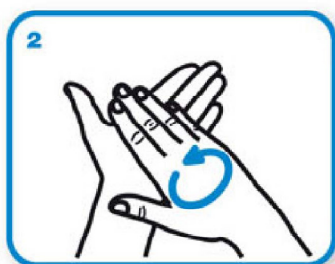


Molhe as mãos
com água

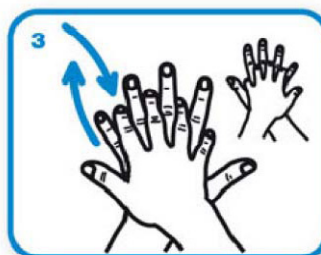


Aplique sabão suficiente para cobrir
todas as superfícies das mãos

Como lavar as mãos (2)



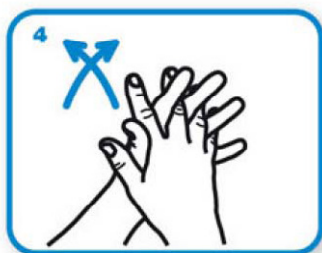
Esfregue as palmas das
mãos, uma na outra



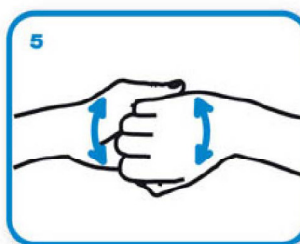
Palma direita sobre o dorso
esquerdo com os dedos
entrelaçados e vice versa

Como lavar as mãos (3)

Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma
com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos
nas palmas opostas com
os dedos entrelaçados

Como lavar as mãos (4)



Esfregue o polegar
esquerdo em sentido
rotativo, entrelaçado na
palma direita e vice versa

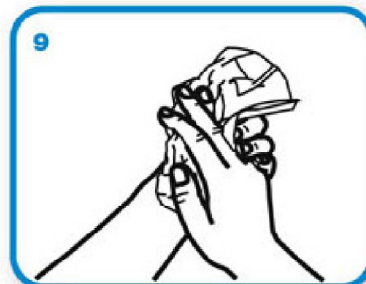


Esfregue rotativamente para trás
e para a frente os dedos da mão
direita na palma da mão
esquerda e vice versa

Como lavar as mãos (5)



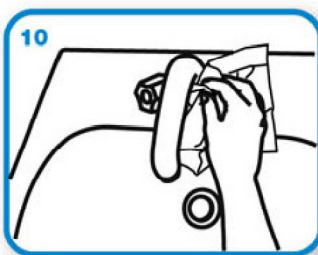
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável

Nunca devem ser usadas toalhas de pano de uso colectivo

Como lavar as mãos (6)



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual

Agora que as suas mãos estão limpas, se tiver que tocar na maçaneta da porta da casa de banho, use também o toalhete de papel. Deite-o, em seguida, num balde de lixo.

Quando não é possível lavar as mãos

Sempre que não seja possível lavar as mãos, estas podem ser higienizadas por fricção com uma Solução Anti-séptica de Base Alcoólica

Existem várias formas de apresentação:

Doses de bolso (100ml)

Carteiras individuais de toalhetes de uso único

Embalagens (500ml), com suportes de mesa ou de parede

A sua utilização deve ser sempre supervisionada por um adulto, dado o risco de toxicidade do produto, em particular se for ingerido ou projectado para os olhos e seguidas as instruções de segurança do fabricante

Limpeza de superfícies

- Deve ser feita uma limpeza frequente de mesas de trabalho, maçanetas das portas, corrimãos, brinquedos, ou objectos que se levem à boca.
- Para esta limpeza, é suficiente a utilização de um produto comum de desinfeção doméstica.
- Objectos que possam ser levados à boca, depois de higienizados, devem ser passados por água limpa, a fim de evitar a ingestão do produto de limpeza.

Arejamento dos Espaços

- Deve promover-se o arejamento das salas de aula ou de trabalho e espaços interiores da escola.

Para mais informação:

- *microsite* da GRIPE :

www.dgs.pt