

GRIFE A (H1N1)

INFORMAÇÃO E RECOMENDAÇÕES PARA ESCOLAS E OUTROS ESTABELECIMENTOS DE EDUCAÇÃO

As escolas e outros estabelecimentos de ensino assumem um papel muito importante na prevenção de uma pandemia de gripe, pela 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 as Autoridades de Saúde locais.

Conhecer as manifestações da doença, bem como as suas formas de transmissão, constitui a melhor forma de, sem alarmismos, adoptar as medidas de prevenção mais adequadas.

Essas medidas, se não existirem casos de doença na escola, suspeitos ou confirmados, consistem num conjunto de regras gerais de higiene pessoal e do ambiente escolar, que mais adiante se relembram. Não há indicação para o encerramento da escola.

Em face de uma suspeita ou de um caso confirmado de doença, num aluno ou num profissional, devem adoptar-se medidas de isolamento a decidir caso a caso, tendo por base a identificação do risco, em estreita articulação com a Autoridade de Saúde local.

Medidas de protecção individual contra a Gripe A(H1N1)

Evite o contacto próximo com pessoas com gripe! Procure não estar na presença de pessoas com gripe. Se ficar doente, mantenha-se afastado dos outros, pelo menos a 1 metro de distância, para protegê-los de adoecer também.

Se ficar doente, permaneça em casa! Se estiver com sintomas de gripe, fique em casa e contacte a **Linha Saúde 24**, pelo número **808 24 24 24**, de forma a proteger-se e evitar o contágio a outras pessoas.

Se tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel! Para impedir que outras pessoas venham a adoecer, é muito importante, quando tossir ou espirrar, que cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ou com o antebraço, mas nunca com a mão! De imediato, deposite no lixo o lenço utilizado.

Lave as mãos frequentemente com água e sabão! É fundamental lavar as mãos com frequência, com água e sabão em abundância, durante 20 segundos, pelo menos, em particular depois de tossir ou espirrar. Em alternativa, pode usar toalhetes à base de álcool.

Evite o contacto das mãos com os olhos, nariz e boca! Procure não tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos, porque o contacto destas com superfícies ou objectos contaminados é uma forma frequente de transmissão da doença.

Limpe frequentemente as superfícies ou objectos mais sujeitos a contacto com as mãos! É necessário manter limpas, com um produto de limpeza comum, as superfícies sujeitas a contacto manual muito frequente, tais como mesas de trabalho e maçanetas das portas.

Estas medidas são também muito importantes nas crianças! Na prevenção do contágio nas crianças, é muito importante assegurarmo-nos de que estas medidas também são respeitadas por elas.

Se adoecer, assegure-se de que terá o apoio de outras pessoas! É importante saber a quem poderá pedir ajuda, em caso de necessidade.

Fonte: ECDC, Estocolmo, Maio 2009

http://www.ecdc.europa.eu/en/FILES/PDF/Health_topics/090504_PPM.pdf

Direcção-Geral da Saúde, 12 de Maio de 2009

Gripe A (H1N1)

Como se pode proteger a si e aos outros



Sempre que tossir ou espirrar tape o nariz e a boca com lenço de papel



Deite no caixote do lixo os lenços de papel usados



Lave as mãos frequentemente com água e sabão



Se tiver sintomas de gripe, ligue para a linha **Saúde 24: 808 24 24 24**



Se tiver sintomas de gripe guarde uma distância de, pelo menos, um metro, quando falar com outras pessoas



Se tiver sintomas de gripe fique em casa, não vá trabalhar, nem à escola e evite locais com muitas pessoas



Se tiver sintomas de gripe, evite cumprimentar com abraços, beijos ou apertos de mão



Se não tiver as mãos lavadas, evite mexer nos olhos, no nariz e na boca

Mais informação em:

Direcção-Geral da Saúde <http://www.dgs.pt/>

Direcção-Geral da Saúde
www.dgs.pt



Ministério da Saúde



Organisation
mondiale de la Santé

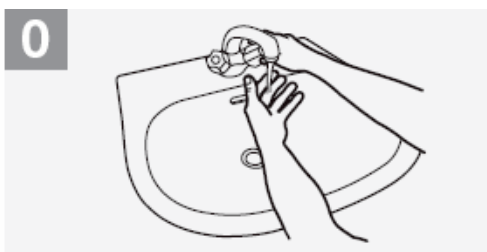
Bureau régional de la Méditerranée orientale

Como lavar as mãos?

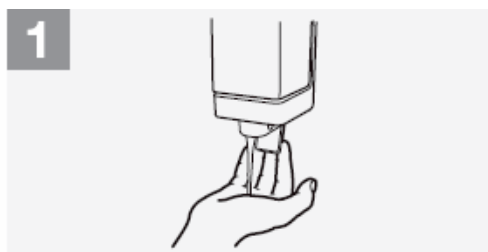
Lave as mãos quando estiverem visivelmente sujas.

Noutras situações use solução anti-séptica de base alcoólica

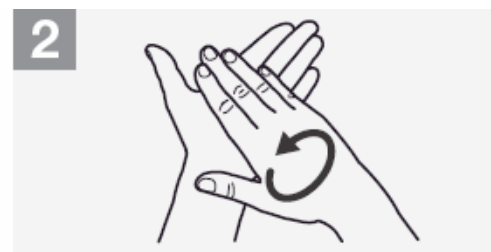
 A lavagem correcta das mãos deve durar mais de 20 segundos



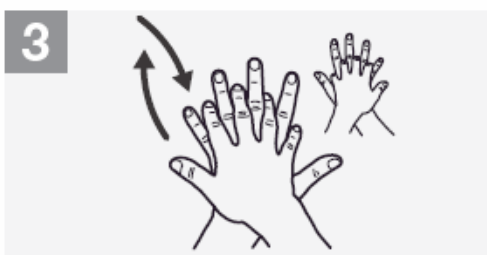
0 Molhe as mãos com água



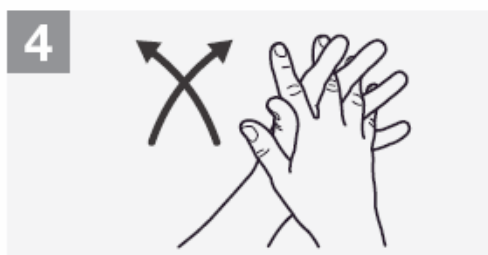
1 Aplique sabão para cobrir todas as superfícies das mãos



2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3 Palma da mão direita no dorso da esquerda, com os dedos entrelaçados e vice-versa



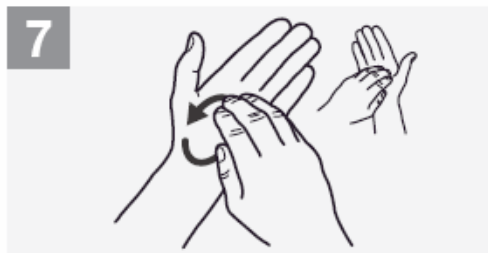
4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



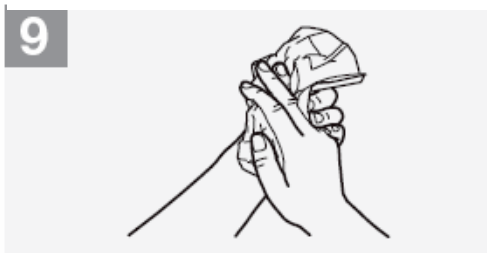
6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa



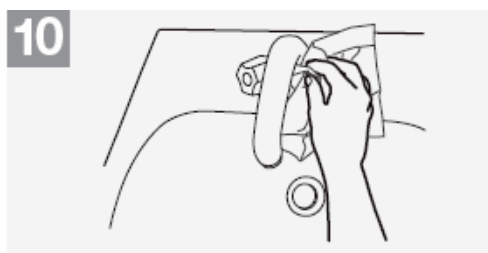
7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa



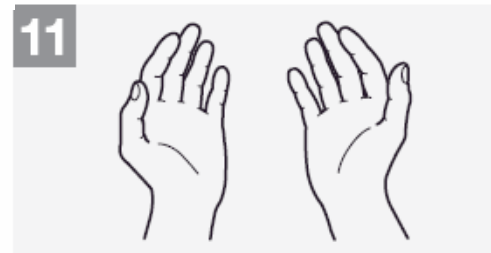
8 Enxagúe as mãos com água



9 Seque as mãos com toalhete descartável



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



11 Agora as suas mãos estão limpas e seguras

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).

Os primeiros casos confirmados desta doença surgiram, inicialmente, em Abril de 2009, primeiramente no México, surgindo depois casos nos Estados Unidos da América e noutros países, em vários continentes.

O que é o 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.

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 tosem 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, durante várias horas, em superfícies ou objectos contaminados.

A lavagem frequente das mãos com água e sabão ou com soluções de base alcoólica e a limpeza de superfícies e objectos com líquidos de limpeza doméstica, permitem a destruição do vírus.

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.

Na gripe sazonal, regra geral, as crianças, as mulheres grávidas, os doentes crónicos e debilitados e as pessoas idosas apresentam uma maior vulnerabilidade à doença. Contudo, a Gripe A, na Europa, tem atingido predominantemente os adultos jovens, de ambos os sexos.

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

Ainda não existe uma vacina contra o Vírus A (H₁N₁), embora possa vir a existir no futuro.

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:

1 – Cobrir a boca e o nariz quando se tosse ou espirra

Cobrir a boca e o nariz com lenço de papel, nunca com a mão. Colocar o lenço de papel no caixote do lixo. No caso de não se poder usar lenço de papel, tapar a boca com o antebraço. A seguir, lavar as mãos. A escola deve facilitar o acesso a lenços de papel.

2 - 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.

3 – Evitar o contacto com outras pessoas quando se têm sintomas de Gripe

Sempre que profissionais ou alunos apresentem febre e sintomas de Gripe, não devem frequentar a escola, até a situação ser esclarecida por um profissional de saúde, através da Linha Saúde 24 – 808 24 24 24.

Quando se têm sintomas de Gripe, deve guardar-se uma distância mínima de 1 metro, quando se fala com outras pessoas. O cumprimento com beijos ou abraços deve ser evitado.

Para obter informação sobre as medidas a adoptar, aconselha-se o contacto com a Linha Saúde 24 – 808 24 24 24 ou a consulta do *microsite* da Gripe em www.dgs.pt

4 – Evitar o contacto com pessoas que apresentem sintomas de Gripe

Deve evitar-se, sempre que possível, o contacto próximo com pessoas que apresentem sintomas de Gripe.

Medidas gerais de higiene nos estabelecimentos escolares

1 – 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).

2 - 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 A ADOPTAR, NO CASO DE EXISTIR UMA SUSPEITA DE INFECÇÃO PELO VÍRUS DA GRIPE A (H1N1) NUM PROFISSIONAL OU NUM ALUNO

Sempre que um aluno apresente febre durante a permanência na escola, deve promover-se o seu afastamento das restantes crianças e contactados os pais, no sentido de se promover a observação da criança por um profissional de saúde.

Em caso de dúvida, é aconselhável ligar para a Linha Saúde 24 – 808 24 24 24.

Sempre que o Conselho Directivo ou os responsáveis da Escola identifiquem uma situação suspeita de doença, de acordo com os sintomas atrás descritos, entre funcionários ou alunos, designadamente a existência de sintomas de gripe após viagens ou contactos próximos com pessoas que viajaram para zonas afectadas, devem telefonar para a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) e seguir as instruções que lhes forem transmitidas.

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, ou 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) e seguir as indicações que lhe forem transmitidas.

MEDIDAS A ADOPTAR, NO CASO DE SE CONFIRMAR A DOENÇA POR VÍRUS DA GRIPE A (H1N1) NUM FUNCIONÁRIO OU NUM ALUNO

No caso de se confirmar a doença num profissional da escola ou num 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 da escola 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 deverá ser tomada após uma adequada avaliação epidemiológica, por parte dos serviços de saúde locais, do risco de transmissão da doença à comunidade educativa.

Em caso de dúvida ligue para Linha Saúde 24: 808 24 24 24

Para mais informação, consulte o *microsite* da Gripe em www.dgs.pt

11 de Maio de 2009,

Direcção de Serviços de Promoção e Protecção da Saúde / Direcção-Geral da Saúde

Gripe

Como se pode proteger a si e aos outros



Sempre que tossir ou espirrar tape o nariz e a boca com lenço de papel



Deite no caixote do lixo os lenços de papel usados



Lave as mãos frequentemente com água e sabão



Se tiver sintomas de gripe, ligue para a linha **Saúde 24: 808 24 24 24**



Se tiver sintomas de gripe guarde uma distância de, pelo menos, um metro, quando falar com outras pessoas



Se tiver sintomas de gripe fique em casa, não vá trabalhar, nem à escola e evite locais com muitas pessoas



Se tiver sintomas de gripe, evite cumprimentar com abraços, beijos ou apertos de mão



Se não tiver as mãos lavadas, evite mexer nos olhos, no nariz e na boca

Mais informação em:

Direcção-Geral da Saúde <http://www.dgs.pt/>

Direcção-Geral da Saúde
www.dgs.pt



Ministério da Saúde



Organisation
mondiale de la Santé

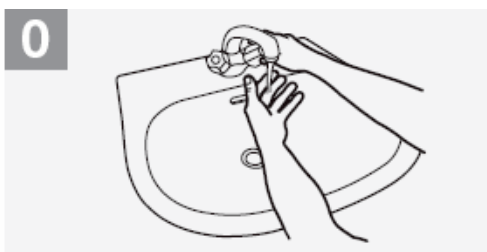
Bureau régional de la Méditerranée orientale

Como lavar as mãos?

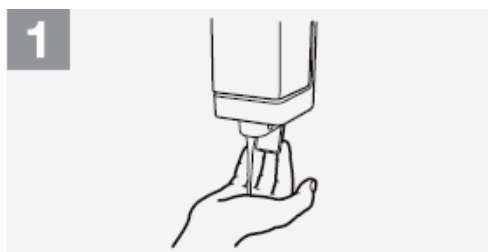
Lave as mãos quando estiverem visivelmente sujas.

Noutras situações use solução anti-séptica de base alcoólica

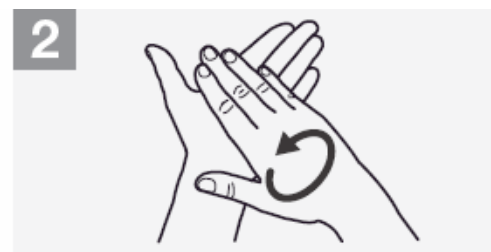
 A lavagem correcta das mãos deve durar mais de 20 segundos



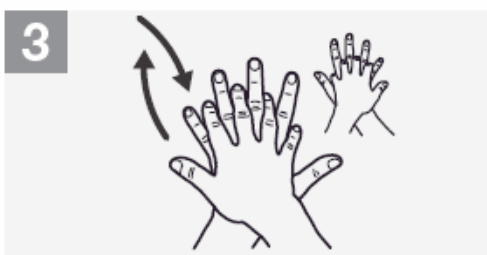
0 Molhe as mãos com água



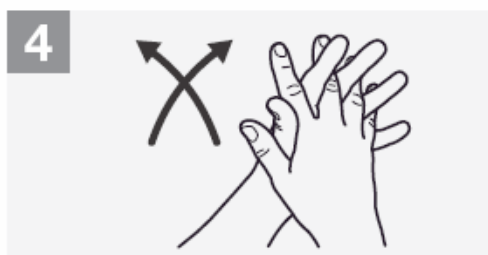
1 Aplique sabão para cobrir todas as superfícies das mãos



2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3 Palma da mão direita no dorso da esquerda, com os dedos entrelaçados e vice-versa



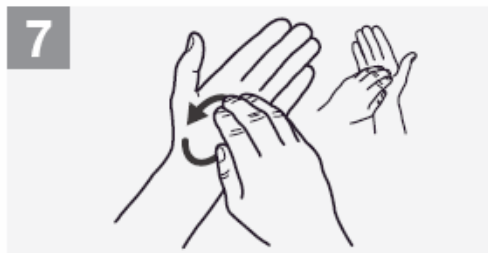
4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



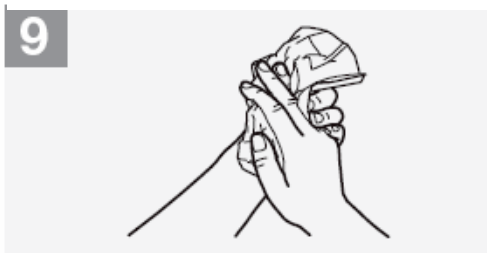
6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa



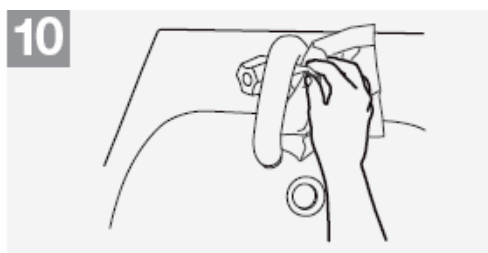
7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa



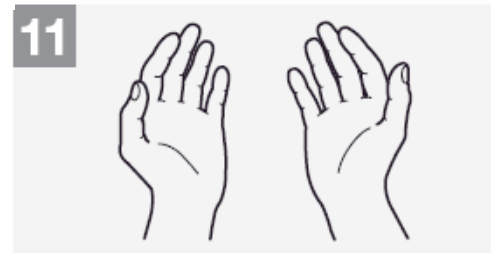
8 Enxagúe as mãos com água



9 Seque as mãos com toalhete descartável



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



11 Agora as suas mãos estão limpas e seguras