

Recomendações para instituições

Quando fazer a higiene das mãos

A higiene das mãos deve ser feita com grande frequência em contexto de pandemia da gripe, com maior incidência nos seguintes casos:

- Após a biometria – marcação de ponto digital;
- Quando saímos do elevador;
- Quando chegamos ao nosso local de trabalho vindos da rua;
- Antes e após as refeições;
- Após irmos à casa de banho;
- Após tossirmos ou espirrarmos;
- Após manusearmos lenços com secreções;
- Após tocarmos em superfícies muito manuseadas como por ex. manípulos de portas.

Princípios básicos

É necessária uma técnica correcta de modo a não haver áreas que não sejam abrangidas pelos produtos.

Está desaconselhado o uso de adornos como anéis, pulseiras, relógios de pulso unhas compridas, unhas com verniz ou unhas artificiais.

Consumíveis e estruturas

Verificar a existência e qualidade de consumíveis e estruturas relacionadas com a higiene das mãos:

- Sabão líquido para higiene das mãos;
- Dispensadores de sabão líquido;
- Toalhetes de papel para secagem das mãos com boa capacidade de absorção;
- Dispensadores de toalhetes de papel;
- Existência de SABA em locais estratégicos;
- Fazer uma gestão adequada dos stocks de materiais;
- Fazer formação aos responsáveis pela reposição deste tipo de materiais.

[Prevenção da Gripe A\(H1N1\) - Adobe Acrobat - 825 Kb](#)

[Regressar ao índice](#)

Medidas de protecção e prevenção

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. Traduzido pela Direcção-Geral da Saúde.

Utilização de máscaras de protecção

O uso de máscaras por pessoas doentes com sintomas de gripe pode ajudar a reduzir o risco de contágio.

- [Prevenção da Gripe A\(H1N1\)](#) - Adobe Acrobat - 570 Kb
- [A Gripe A\(H1N1\)v e o uso de máscaras de protecção](#) - Adobe Acrobat - 53 Kb

[Regressar ao índice](#)

Plano de Contingência

- [Pandemia de Gripe - Plano de Contingência Nacional do Sector da Saúde para a Pandemia de Gripe](#), Direcção-Geral da Saúde, 2.ª edição, 2008 - Adobe Acrobat - 3.057 Kb

[Regressar ao índice](#)

Perguntas e respostas

1. O que é o novo vírus da Gripe A(H1N1)v?

O novo vírus da Gripe A(H1N1)v, que apareceu recentemente, 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 e apresenta uma combinação nunca antes observada em todo o Mundo. Em contraste com o vírus típico da gripe suína, este novo vírus da Gripe A(H1N1)v é transmissível entre os seres humanos.

2. Quais os sintomas da doença pelo novo vírus da Gripe A(H1N1)v?

Os sintomas de infecção pelo novo vírus da Gripe A(H1N1)v nos seres humanos são normalmente semelhantes aos provocados pela gripe sazonal:

- Febre
- Sintomas respiratórios (tosse, nariz entupido)
- Dor de garganta
- Possibilidade de ocorrência de outros sintomas:
 - Dores corporais ou musculares
 - Dor de cabeça
 - Arrepios
 - Fadiga
 - Vômitos ou diarreia [embora não sendo típicos na gripe sazonal, têm sido verificados em alguns dos casos recentes de infecção pelo novo vírus da Gripe A(H1N1)v]

Em alguns casos, podem surgir complicações graves em pessoas saudáveis que tenham contraído a infecção.

3. Como se infectam as pessoas com o novo vírus da Gripe A(H1N1)v?

O modo de transmissão do novo vírus da Gripe A(H1N1)v é idêntico ao da gripe sazonal. O vírus transmite-se de pessoa para pessoa através de gotículas libertadas quando uma pessoa fala, tosse ou espirra. Os contactos mais próximos (a menos de 1 metro) com uma pessoa infectada podem representar, por isso, uma situação de risco. O contágio pode também verificar-se indirectamente quando há contacto com gotículas ou outras secreções do nariz e da garganta de uma pessoa infectada - por exemplo, através do contacto com maçanetas das portas, superfícies de utilização pública, etc. Os estudos demonstram que o vírus da gripe pode sobreviver durante várias horas nas superfícies e, por isso, é importante mantê-las limpas, utilizando os produtos domésticos habituais de limpeza e desinfecção.

4. Qual é o período de incubação da doença?

O período de incubação da Gripe A(H1N1)v, 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 e 7 dias.

5. Durante quanto tempo uma pessoa infectada pode transmitir o vírus a outras?

Os doentes podem infectar (contagiar) outras pessoas por um período até 7 dias, a que se chama período de transmissibilidade. É prudente, contudo, considerar que um doente mantém a capacidade de infectar outras pessoas durante todo o tempo em que manifestar sintomas.

6. A doença pelo novo vírus da Gripe A(H1N1)v pode ser tratada?

O novo vírus da gripe é sensível aos medicamentos antivirais *oseltamivir* e *zanamivir*.

7. Qual a melhor forma de evitar a disseminação do vírus, no caso de estar doente?

Limite o contacto com outras pessoas, tanto quanto possível

- Mantenha-se em casa durante sete dias, ou até que os sintomas desapareçam, caso estes perdurem.
- Cubra a boca e o nariz quando espirrar ou tossir, usando um lenço de papel. Nunca com as mãos!
- Utilize lenços de papel uma única vez e coloque-os de imediato no lixo.
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão, em especial após tossir ou espirrar.
- Pode usar toalhetes descartáveis com soluções alcoólicas.

8. Qual é a melhor técnica de lavagem das mãos?

Lavar as mãos frequentemente ajuda a evitar o contágio por vírus da gripe e por outros germes. Recomenda-se que use sabão e água, pelo menos durante 20 segundos. Quando tal não for possível, podem ser usados toalhetes descartáveis, soluções e gel de base alcoólica, que se adquirem nas farmácias e nos supermercados. Se utilizar um gel, esfregue as mãos até secarem e não use água.

9. Existe alguma vacina contra o vírus da Gripe A(H1N1)v?

De momento, não existe vacina que proteja as pessoas contra o novo vírus da Gripe A(H1N1)v.

10. A vacina da gripe sazonal é eficaz contra o novo vírus da Gripe A(H1N1)v?

Não há evidência científica, até ao momento, de que a vacina contra a gripe sazonal confira protecção contra a Gripe A(H1N1)v

11. O vírus da Gripe A(H1N1)v pode ser transmitido às pessoas através do consumo de carne de porco ou derivados?

Não. O vírus da Gripe A(H1N1)v não é transmitido pela ingestão de carne de porco ou derivados. Esta nova estirpe não foi, até à data, observada em animais e não há indícios de que o vírus tenha entrado na cadeia de produção. A Autoridade Europeia de Segurança Alimentar e o Centro Europeu para a Prevenção e Controlo de Doenças desconhecem qualquer evidência científica que sugira a possibilidade de transmissão do vírus por consumo de carne de porco e derivados.

12. Qual é a situação da doença na Europa e no resto do Mundo?

A situação a nível mundial está em constante evolução. Para informações mais recentes, consulte o Microsite da Gripe do sítio da Direcção-Geral da Saúde.

13. Que devo fazer para me proteger se tiver de viajar para áreas onde foram identificados casos de Gripe A(H1N1)v?

Os viajantes devem seguir as precauções gerais de higiene relativamente a infecções respiratórias se viajarem para áreas onde foram detectados casos de infecção pelo novo vírus da gripe:

- Lave frequentemente as mãos com água e sabão;
- Evite o contacto próximo com pessoas doentes;
- Se estiver doente:
 - Mantenha a distância de pelo menos 1 metro em relação aos outros, para evitar a propagação do vírus;
 - Permaneça em casa, sempre que possível;
 - Evite multidões ou grandes aglomerados de pessoas;
 - Se tossir ou espirrar, proteja a boca e o nariz com um lenço de papel de utilização única ou use o antebraço e não as mãos;
 - Para se assoar, use lenços de papel de utilização única e coloque-os, de imediato, no lixo;
 - Lave as mãos com frequência.

14. Que precauções devo tomar se estiver a regressar de uma área onde foram identificados casos de Gripe A(H1N1)v?

Viajantes que regressem de uma área onde foram detectados casos de infecção pelo novo vírus da Gripe devem estar particularmente atentos ao seu estado de saúde e, se experimentarem algum dos seguintes sintomas, devem contactar de imediato a Linha Saúde 24 (808 24 24 24), durante os 7 dias seguintes ao regresso:

- Febre (>38°C) e um dos seguintes sintomas:
 - Sintomas respiratórios como tosse ou nariz entupido;
 - Dor de garganta;
 - Dores corporais ou musculares;
 - Dor de cabeça;
 - Fadiga;
 - Vômitos ou diarreia.

15. Estamos perante uma nova pandemia de gripe?

Uma pandemia de gripe é uma epidemia à escala mundial, provocada por um novo vírus da gripe que infecta uma grande parte da população. No século XX, houve três pandemias deste tipo: em 1918, 1957 e 1968. Em Portugal e nos outros países da Europa foram desenvolvidos, nos anos mais recentes, esforços consideráveis de preparação para uma pandemia, sendo que todos os Estados Membros da União Europeia têm planos de contingência nacionais.

Em 11 de Junho de 2009, a Organização Mundial de Saúde elevou para 6 o nível de alerta de pandemia. Esta alteração da Fase 5 para Fase 6 não está relacionada com o aumento da gravidade clínica da doença, mas sim com o crescimento do número de casos de doença e com a sua dispersão a nível mundial.

[Regressar ao índice](#)

Agir contra a Gripe

Projecto do Centro de Análise da Resposta Social à Gripe Pandémica, que foi instituído pela Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade Nova de Lisboa, em colaboração com a Direcção-Geral da Saúde, com o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian.

Visa estudar a resposta social ao processo pandémico associado ao novo vírus da Gripe A(H1N1)v, relatar periodicamente os resultados da resposta social à Direcção-Geral da Saúde e, através desta, ao conjunto da sociedade, procurando, desta forma, influenciar a qualidade da resposta social à pandemia de gripe.

- [Comunicação Pública 02](#), de 17/07/2009 - Adobe Acrobat - 833 Kb
Documento da Escola Nacional de Saúde Pública em colaboração com a Direcção-Geral da Saúde e o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian
- [Relatório Público 01](#) - Adobe Acrobat - 1.080 Kb
- Blogue - <http://agircontraagripe.blogspot.com/>
- Twitter - http://twitter.com/ensp_unl

[Regressar ao índice](#)

Folhetos e outras recomendações

- [Como se pode proteger a si e aos outros](#) - Cartaz PNG - 2.100 Kb
- [Anúncio para a imprensa](#) - Adobe Acrobat - 1.039 Kb. Para outros formatos, visite o *Microsite* da Gripe, através do *site* da Direcção-Geral da Saúde (<http://www.dgs.pt>)
- [Alimentação em Tempos de Gripe](#) - Adobe Acrobat - 1.298 Kb
Documento da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade

do Porto que tem como objectivo ajudar os Portugueses a organizarem atempadamente a sua alimentação para enfrentarem a pandemia de gripe

- [Informação para salas de espera e serviços de saúde](#) - Cartaz Adobe Acrobat - 4.134 Kb
- [Lavagem das mãos](#) - Cartaz Adobe Acrobat - 447 Kb
- [Gestos de protecção!](#) - Cartaz Adobe Acrobat - 88 Kb
- [Cuidados a ter, o que fazer, perguntas e respostas](#) - Folheto Adobe Acrobat - 1.622 Kb
- [Gripe A\(H1N1\)v - informação em Português, Inglês, Francês e Espanhol](#) - Adobe Acrobat - 597 Kb

[Regressar ao índice](#)

Grávidas e amamentação

- [Recomendações para grávidas](#) - Adobe Acrobat - 80 Kb
- [Recomendações para a amamentação](#) - Adobe Acrobat - 80 Kb
- [Orientação das grávidas com suspeita de infecção ou infecção confirmada pelo novo vírus da gripe A \(H1N1\)v na Região de Lisboa e Vale do Tejo](#) - Adobe Acrobat - 16 Kb

[Regressar ao índice](#)

Escolas

- [Guia para a elaboração de Planos de Contingência](#) (creches, jardins-de-infância, escolas e outros estabelecimentos de ensino) - Adobe Acrobat - 97 Kb
- [Informação e recomendações para escolas e outros estabelecimentos de educação](#) - Adobe Acrobat - 364 Kb

[Regressar ao índice](#)

Empresas

- [Lista de verificação de medidas e procedimentos para serviços e empresas](#) - Adobe Acrobat - 59 Kb
- [Desdobrável](#) - Como avaliar o risco e manter a actividade - Adobe Acrobat - 282 Kb
- [Da gripe sazonal à gripe pandémica \(apresentação\)](#) - Adobe Acrobat - 1.175 Kb

- [Orientações para a concepção do Plano de Contingência](#) - Adobe Acrobat - 38 Kb
- [Circular Informativa N.º 140/CD de 16/07/2009](#) do Infarmed - Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, IP - Plano de contingência por parte de empresas e reserva de Tamiflu - Adobe Acrobat - 51 Kb

[Regressar ao índice](#)

Notícias

- [Facilidade de propagação da Gripe A \(H1N1\) eleva nível de alerta](#) - 12/06/2009 - 11h00
- [ASST emite medidas de controlo relativas ao vírus H1N1](#) - 30/04/2009 - 21h00
- [OMS eleva nível de alerta pandémico para fase 5](#) - 30/04/2009 - 09h30
- [OMS actualiza números da gripe e emite recomendações](#) - 29/04/2009 - 09h45
- [OMS eleva nível de alerta pandémico para 4](#) - 28/04/2009 - 12h30

[Regressar ao índice](#)

Links

- Direcção-Geral da Saúde > Microsite da Gripe - <http://www.dgs.pt/>
- Organização Mundial da Saúde - [Gripe A \(H1N1\)](#) - em inglês, chinês, francês, russo e espanhol
- Comissão Europeia - [Gripe A \(H1N1\)](#)