

# PREVENÇÃO DA GRIPE H1N1

## A GRIPE SUÍNA

Desde 2009, temos enfrentado uma verdadeira batalha no controle da gripe A (H1N1), que ainda não acabou. Atualmente, graças ao grande desenvolvimento tecnológico na produção de vacinas, rapidamente, foi possível conter o avanço da doença que, potencialmente, poderia ter tomado as mesmas proporções da gripe espanhola, do início da década de 20 (1918-1921) que dizimou mais de 20 milhões de pessoas. Apesar de toda expectativa, a gripe A mostrou-se bem mais branda.

Recentemente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) rebaixou o alerta a esta doença para a condição de pós-pandemia, o que significa que a doença no mundo está controlada, mas não banida.

A possibilidade de novos surtos epidêmicos é grande, por isso todos os cuidados são necessários, especialmente no que diz à respeito a higienização adequada das mãos e vacinação em massa que, ao que parece, foi o principal motivo da nova condição epidemiológica da doença.

## SINTOMAS

Os sintomas de gripe A (H1N1) são semelhantes aos da gripe comum: **calafrios, febre, garganta, garganta dolorida, dores musculares, dor de cabeça forte, tosse, fraqueza e desconforto geral**; também alguns deles semelhantes aos sintomas da Dengue, o que reforça a necessidade da orientação médica.

## FORMAS DE CONTÁGIO

O vírus é transmitido de pessoa para pessoa. Contudo, não há qualquer risco de contaminação através da alimentação de carnes suínas cozidas. Cozinhar a carne de porco a 71°C inativa o vírus da influenza, assim como outros vírus e algumas bactérias.

As vias de contaminação são as mesmas da gripe comum: por via aérea, contato direto com o infectado ou indireto, através das mãos ou de objetos contaminados.

## COMO SE PROTEGE?

As doenças virais, de modo geral, são transmitidas por fluidos corporais, como saliva, sangue, escarro, etc. Ter hábitos de higiene regulares, como lavar adequadamente as mãos, é uma das formas de prevenir a transmissão. No caso da gripe suína, deve-se evitar o contato direto com o doente, além de separar utensílios domésticos como talheres, pratos, roupas de cama e banho.

A medida de **proteção populacional** eficaz é a **vacinação**, disponível na rede de saúde.

## O USO DE MÁSCARA FUNCIONA?

As máscaras de pano feltro e carvão funcionam precariamente por 1 a 3 horas; porém, perdem totalmente a

eficácia assim que ficar saturada com o vapor d'água de nossa respiração. Devem ser utilizadas principalmente pela pessoa doente para dificultar a transmissão.

## TRATAMENTO

Qualquer tratamento relacionado à gripe, seja comum ou suína, deve ser feito com acompanhamento médico. Os sintomas das doenças virais são parecidos; sendo assim, sintomas aparentemente comuns podem se tornar graves caso não sejam acompanhados por um médico. De acordo com a OMS, os medicamentos antivirais oseltamivir e zanamivir, em testes iniciais, mostraram-se efetivos contra o vírus H1N1. A OMS relata que testes iniciais mostraram que o medicamento antiviral Tamiflu, parece ser efetivo contra o vírus que causa a gripe suína.

### Atendimento Medicina do Trabalho

<b>HPA</b>	Terça e quinta-feira das 11h às 13h Local: final do PS
<b>HEC</b>	Segunda, quarta e quinta-feira das 11h às 13h (Medicina do Trabalho/ RH)

## Recomendações para Prevenção da Gripe H1N1

- Lavar sempre as mãos com sabonete ou detergente;
- disponibilizar álcool gel a 70% nos sanitários da instituição;
- manter os ambientes sempre arejados, com portas e janelas abertas;
- recomendar a alunos e funcionários que não compartilhem objetos de uso pessoal, nem alimentos e bebidas;
- estimular o consumo de água em recipientes de uso pessoal, como garrafas plásticas ou "squeezes";
- evitar contato físico, como apertos de mão, abraços, beijos etc., principalmente com pessoas infectadas;
- estimular o uso de lenço descartável para proteger a boca e o nariz em caso de tosse ou espirros;
- lavar as mãos após tossir ou espirrar;
- após tocar qualquer superfície, evitar tocar olhos, boca e nariz;
- aos sinais de febre acima de 38° C, tosse, mal estar, dor no corpo, dor de garganta, os funcionários, docentes e alunos devem procurar o **Serviço de Medicina do Trabalho da FPA** ou o serviço público ou particular de saúde;
- alertar que a máscara cirúrgica é eficiente por no máximo duas horas e que seu uso não é efetivamente necessário;
- na evidência de um quadro gripal, não comparecer às atividades escolares; buscar orientação médica e trazer atestado médico para garantia de abono de faltas;
- as gestantes alunas devem buscar orientação médica, não frequentar aulas durante o período recomendado pelo médico, e encaminhar atestado médico à Secretaria do curso para garantia do abono das faltas; e
- as gestantes funcionárias e docentes deverão ser afastadas de atividades de atendimento ao público para outras atividades internas.