

Informação sobre casos de gripe à Comunidade Escolar

A gripe é uma doença contagiosa de etiologia viral, que afeta predominantemente as vias respiratórias e que na maior parte das vezes, cura espontaneamente. Contudo, podem ocorrer complicações da doença, por vezes graves, particularmente em crianças com menos de 5 anos, com determinadas condições crónicas, grávidas, ou pessoas com idade igual ou superior a 65 anos.

Como se transmite?

Transmite-se através de partículas de saliva duma pessoa infetada, expelidas sobretudo através da tosse e dos espirros, mas também por contacto direto, por exemplo através das mãos.

Qual o período de incubação?

Geralmente de 2 dias, mas pode variar de 1 a 5 dias.

Qual o período de contágio?

Começa 1 a 2 dias antes do início dos sintomas e vai até 7 dias. Nas crianças pode ser mais alargado.

Como se manifesta?

Adultos

A gripe manifesta-se por início súbito de mal-estar, febre alta, dores musculares e articulares, dores de cabeça e tosse seca. Pode também ocorrer inflamação dos olhos.

Crianças

Os sintomas dependem da idade.

Nas crianças com menos de 1 ano - febre e prostração.

Na criança mais velhas - sintomas gastrointestinais (náuseas, vômitos e diarreia) e respiratórios (laringite, bronquiolite) são frequentes.

A otite média pode ser uma complicação frequente até aos 3 anos.

Qual o período de duração?

Doença de curta duração, até 3 a 4 dias, com sintomas de intensidade ligeira ou moderada.

Recuperação completa entre 1 a 2 semanas.

O que fazer?

Evitar o contacto próximo com pessoas com a doença.

Lavar frequentemente as mãos

Perante casos que pareçam suspeitos, os pais ou encarregados de educação devem ser informados, para que contatem o seu Médico Assistente e façam a medicação adequada.

Como prevenir?

Lavar as mãos frequentemente com água e sabão e caso não seja possível, utilize toalhetes com solução alcoólica.

Quando espirrar ou tossir, proteja a boca e o nariz com um lenço de papel ou com o antebraço. Não utilizar as mãos.

Usar lenços de papel de utilização única, deitando-os posteriormente no lixo.

Devem ser vacinados:

Pessoas com 65 ou mais anos;

Pessoas que residem em instituições;

Pessoas desde os 6 meses de idade, que sofram de doenças crónicas;

Pessoas com outras doenças que diminuam a resistência às infeções;

Grávidas

A Unidade de Saúde Pública do ACES Lisboa Norte, encontra-se disponível para qualquer esclarecimento que se entenda necessário.

A Delegada de Saúde do ACES Lisboa Norte

Maria José Agua Mel

Email: aguamel@arslvt.min-saude.pt /217211860