

GRIFE CUIDADOS A TER PERANTE AS INFEÇÕES RESPIRATÓRIAS

No nosso hemisfério as infeções respiratórias sazonais aumentam com a descida da temperatura e habitualmente provocam epidemias. Uma quota parte delas é provocada pelos vírus da gripe, cuja proporção varia de ano para ano e depende dos vírus em circulação e da adesão das pessoas à vacinação. A vacinação continua a ser o melhor meio de prevenir infeções respiratórias graves, algumas das quais têm desfecho fatal, muitas vezes devidas ou complicadas pela sobreposição da infeção viral.

Nunca é demais insistir na importância da vacinação das pessoas portadoras de doenças crónicas, incluindo a obesidade, e para a vacinação, que deve continuar apesar de já estarmos em fase epidémica.

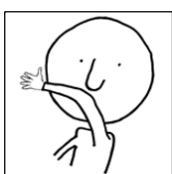
Nas pessoas saudáveis, a gripe sazonal não é uma doença grave – cura ao fim de cerca de 3 ou 4 dias. Nos idosos, acamados, doentes crónicos, diabéticos e pessoas com problemas de coração ou de pulmões (asma, bronquites, obesidade, etc.) pode provocar complicações e obrigar a internamento hospitalar.

Embora a atividade viral esteja em crescimento rápido, a epidemia cursa por surtos localizados que não são uniformes em todo o território. Os dados de que dispomos no momento, indiciam um diferimento do início da epidemia na região centro relativamente a Lisboa.

A gripe caracteriza-se pelo surgimento de febre, com temperaturas superiores a 38°C, dores de cabeça, tosse seca, nariz entupido, dores em todo o corpo, cansaço...



A gripe transmite-se de pessoa a pessoa, através de gotículas de saliva, transmitidas pelos espirros ou pela tosse, mas também se pode transmitir através das mãos sujas – daí a importância de lavar as mãos com água e sabão – ou com desinfetantes adequados – depois de tossir ou espirrar. A secagem nunca deve fazer-se com toalhas reutilizáveis.



Além da vacinação, a maneira mais eficaz de evitar a gripe e outras infeções respiratórias é praticando a chamada “etiqueta respiratória” que inclui a lavagem frequente das mãos, bem como a cobertura do espirro e da tosse através de lenço descartável ou do próprio braço na ausência de lenço.



Se achar que está com sintomas de gripe, evite ir de imediato às urgências. Aprenda a tratar os sintomas; descanse, beba muitos líquidos (água e sumos de preferência sem açúcar); não se agasalhe demasiado; tome medicamentos para a febre e dores (paracetamol, mesmo para crianças e grávidas, salvo contra-indicação do seu médico). Não tome antibióticos sem indicação médica. Se tiver uma doença crónica ou se os

sintomas de gripe se prolongarem sem melhoria ou se agravarem contacte o seu médico ou o seu Centro de Saúde.

Se ainda assim tiver dúvidas deve contactar a LINHA SAÚDE 24 (nº 808242424) ou o seu médico: logo lhe dizem o que fazer.

Lembre aos seus filhos que devem respeitar estas regras

LEMBRE - SE QUE A SAÚDE DE TODOS DEPENDE DA HIGIENE DE CADA UM