

GRIPE A(H1N1)

Medidas de Prevenção e Controlo em Meio Escolar

Informação para Professores e Pais

GRIPE A(H1N1)

- O vírus A(H1N1) é um novo vírus da gripe, que afecta os seres humanos;
- Esta nova estirpe, contém genes das variantes humana, aviária e suína do vírus da Gripe, numa combinação genética nunca antes observada;
- Não existe imunidade de grupos, motivo que favorece a transmissão da doença e possibilita a ocorrência de uma pandemia.

As MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLO permitem:

- Ganhar tempo até à existência de uma vacina;
- Melhorar a preparação para enfrentar a fase de pandemia;
- Diminuir o número de doentes;
- Diminuir o número de mortes;
- Diminuir a sobrecarga nos serviços de saúde devido a excesso de procura;
- Diminuir a sobrecarga nas escolas, empresas e serviços sociais devido ao excesso de absentismo.

VIABILIDADE DO VÍRUS

- Alguns estudos demonstraram que o vírus se mantém viável nas superfícies conspurcadas com gotículas de saliva ou secreções nasais de pessoas doentes, como maçanetas de portas, teclados, livros e outros objectos, durante várias horas, dependendo da porosidade, temperatura e humidade da superfície.

INACTIVAÇÃO DO VÍRUS

- O vírus pode ser destruído com qualquer produto comum de desinfectação doméstica (exemplos: água e sabão, detergentes, lixívia, álcool);
- O vírus é igualmente destruído pela acção do calor – temperatura superior a 75° C.

PERÍODO DE INCUBAÇÃO DA DOENÇA

- O período de incubação da Gripe A(H1N1), 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 a 7 dias.

SINTOMAS

- Febre (em regra superior a 38.º);
- Sintomas respiratórios (tosse, nariz entupido);
- Dor de garganta;
- Possibilidade de ocorrência de outros sintomas:
 - Dores corporais ou musculares;
 - Dor de cabeça;
 - Arrepios;
 - Fadiga;

- Por vezes, vómitos ou diarreia.

PRINCIPAIS MEDIDAS DE PROTECÇÃO

- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão;
- Usar lenço de papel para proteger a tosse ou os espirros, inutilizar o lenço e lavar as mãos em seguida;
- Se não tiver lenço, tossir para o antebraço, nunca para as mãos;
- Evitar tocar na boca, no nariz ou nos olhos, sem ter as mãos lavadas;
- Evitar a proximidade de pessoas com sinais de doença gripal (manter uma distância superior a 1 metro);
- Evitar locais muito frequentados;
- Higienizar frequentemente as superfícies de trabalho, teclados, brinquedos, maçanetas de porta, etc;
- Arejar as salas e espaços interiores.

LAVAGEM DAS MÃOS NA ESCOLA

A lavagem frequente das mãos com água e sabão, de preferência líquido, é uma das principais medidas de prevenção.

Quando é que se devem LAVAR AS MÃOS?

- À chegada à escola, vindos da rua;
- Após tossir, espirrar ou assoar o nariz;
- A seguir à utilização de brinquedos, teclados e ratos de computador ou outros materiais escolares de uso partilhado;
- Antes das refeições;
- Após a ida à casa de banho;
- Antes e após contacto directo com bebés e crianças pequenas;
- À chegada a casa, vindos da rua;
- Após contacto com uma pessoa doente com sintomas gripais, ou com roupas ou objectos manuseados pelo doente.

Quando não é possível LAVAR AS MÃOS

- Sempre que não seja possível lavar as mãos, estas podem ser higienizadas por fricção com uma Solução Anti-séptica de Base Alcoólica.
- Estas soluções não devem usar-se em bebés e crianças pequenas, pelo risco de ingestão do produto quando as mãos são levadas à boca ou aos olhos. Nas crianças mais velhas, a sua utilização deve ser sempre supervisionada por um adulto.

HIGIENE DAS MÃOS com solução Anti-séptica de Base Alcoólica

- Os locais para colocação de dispositivos de Solução Anti-séptica de Base Alcoólica devem ser seleccionados de modo criterioso;
- Estes dispositivos, só devem ser colocados em locais onde seja necessário proceder à higiene das mãos, mas não haja recurso a água e sabão;
- Devem ser armazenados e colocados fora do alcance de crianças, dado o risco de toxicidade do produto, em particular se for ingerido ou projectado para os olhos e seguidas as instruções de segurança do fabricante;

- A sua eventual utilização por crianças mais velhas deve ser sempre supervisionada por um adulto.

Exemplos de locais para colocação de solução Anti-séptica de Base Alcoólica

- Na sala destinada ao isolamento de crianças que apresentem sintomas de gripe
- Nos berçários e salas destinadas às crianças em infantários e jardins de infância, se estas salas não possuírem lavatório;
- À entrada de refeitórios, se estes não possuírem lavatório;
- Na secretaria da escola, para uso dos profissionais.

AREJAMENTO DOS ESPAÇOS

- Deve promover-se o arejamento das salas de aula ou de trabalho e espaços interiores da escola.

Informação, Formação e Capacitação

- Promover a informação de profissionais, alunos e pais sobre a doença e as formas de prevenção;
- Promover a formação dos profissionais, dos pais e dos alunos sobre as medidas a adoptar na escola, em casa e na comunidade;
- Ensinar as crianças e os profissionais sobre a técnica de lavagem das mãos e os cuidados a ter com a tosse e os espirros.

Actuação perante um ALUNO que apresente febre e sintomas gripais

- Crianças com Gripe não devem ir à escola, durante um período de 7 dias, ou até à alta clínica, se os sintomas persistirem por mais tempo;
- No caso de uma criança manifestar febre e outros sintomas gripais durante a permanência na escola, deve ser afastada das restantes crianças e mantida na sala de isolamento, acompanhada por um adulto, sempre que necessário, até à chegada dos pais;
- Deve ser contactada a Linha Saúde 24: 808 24 24 24 e seguidas as orientações quanto às medidas a adoptar;
- Os adultos que acompanhem a criança devem usar máscara de protecção e adoptar os devidos cuidados de higiene das mãos;
- Se possível, a criança deverá usar máscara de protecção, adaptada ao tamanho da face.

Actuação perante um PROFISSIONAL que apresente febre e sintomas gripais

- Os Profissionais com Gripe não devem ir à escola, durante um período de 7 dias, ou até à alta clínica se os sintomas persistirem por mais tempo;
- No caso de um profissional apresentar sintomatologia gripal durante a permanência na escola, deve ser contactada a Linha Saúde 24, 808 24 24 24, para obtenção de orientação quanto aos procedimentos a adoptar.

CUIDADOS A TER COM O DOENTE EM CASA

- A pessoa doente deve ter um quarto e, idealmente, uma casa de banho só para si;

- À excepção da pessoa que cuida do doente, deve impedir-se a entrada neste quarto de outros elementos da família ou de visitas;
- O quarto deve permanecer, sempre que possível, com a porta fechada;
- Deve ser promovido o arejamento deste quarto abrindo a janela, mantendo a porta fechada
- Os objectos e roupas manuseados pelo doente não devem ser partilhados com outros elementos da família, antes de lavados ou higienizados;
- As zonas comuns da habitação devem manter-se arejadas.

Quem pode cuidar do doente

- Idealmente, a pessoa que cuida do doente deve ser sempre a mesma, para reduzir os riscos de transmissão na família;
- Mulheres grávidas ou pessoas com doenças crónicas graves devem evitar cuidar do doente.

VIGILÂNCIA da situação clínica da CRIANÇA DOENTE

- Medir a febre de manhã e à noite e registar as temperaturas numa folha de registo;
- Controlar a febre, se necessário;
- Oferecer líquidos, para manter a hidratação;
- Dificuldade respiratória, vômitos persistentes, prostração, pele arroxeadada, irritabilidade, dores ou mal estar intenso, recusa alimentar, ou reaparecimento da febre, indicam um agravamento da doença:

TELEFONAR para a linha Saúde 24 (808 24 24 24) e seguir as orientações.

Agravamento dos Sintomas

- Reaparecimento, aumento da febre, ou persistência da febre durante mais de 4 dias;
- Dores de cabeça muito fortes ou alteração do estado de consciência (por exemplo: confusão, perda de consciência, desmaios);
- Dificuldade respiratória ou falta de ar;
- Dor no peito ou nas costas;
- Fadiga intensa e anormal;
- Expectoração com sangue

TELEFONAR para a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) e seguir as orientações.

Lavagem da Louça do Doente

- Não é necessário lavar à parte a louça da pessoa doente;
- A louça do doente pode ser lavada como habitualmente, à mão com detergente de louça, ou na máquina de lavar louça.

Tratamento de Roupas do Doente

- As roupas do doente devem ser lavadas, de preferência, na máquina de lavar roupa e não devem ser partilhadas com outras pessoas antes de lavadas;
- É conveniente o uso de máscara de protecção, durante a colocação da roupa na máquina;

- Lavar as mãos, em seguida.

Uso de Máscaras de Protecção

- O doente deve usar máscara, de tipo cirúrgico, sempre que saia do seu quarto, ou esteja na proximidade de outras pessoas;
- A pessoa que cuida do doente deve usar máscara, de tipo cirúrgico, sempre que permaneça no quarto do doente, sempre que esteja próximo deste, ou sempre que manuseie as suas roupas depois de usadas;
- Cada máscara deve ser usada uma única vez, devendo ser substituída sempre que se encontre húmida;
- Depois de colocada, não levar as mãos à máscara;
- Ao retirar a máscara, deve tocar-se apenas nos atilhos, desprendendo primeiro os atilhos inferiores e só depois os superiores, evitando tocar na restante superfície da máscara;
- Deitar a máscara usada no lixo, em saco bem fechado. Lavar as mãos em seguida.

Cuidados a ter pelo doente, a fim de EVITAR A TRANSMISSÃO DA GRIPE

- Limitar o contacto próximo com outras pessoas;
- Permanecer em casa durante 7 dias, ou até que os sintomas desapareçam, se estes persistirem
- Cobrir a boca e o nariz quando espirrar ou tossir, usando um lenço de papel e a seguir lavar as mãos;
- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão ou friccioná-las com uma solução de base alcoólica, no caso de não as poder lavar;
- Usar máscara cirúrgica, quando estiver na proximidade de outras pessoas.

Direcção-Geral da Saúde (www.dgs.pt)

Direcção de Serviços de Promoção e Protecção da Saúde