

## **IMPORTANT INFORMATION ABOUT SWINE FLU – PORTUGUESE**

## **INFORMAÇÃO IMPORTANTE SOBRE A GRIPE A (H1N1) – PORTUGUÊS**

0800 1 513 513

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

[www.direct.gov.uk/swineflu](http://www.direct.gov.uk/swineflu)

**Este folheto contém informação importante para o ajudar a si e à sua família – GUARDE-O BEM**

### **Contactos úteis**

Ligue para o **0800 1 513 513** para ouvir a informação mais recente sobre a gripe A (antes chamada gripe suína).

#### **Inglaterra:**

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

[www.direct.gov.uk/swineflu](http://www.direct.gov.uk/swineflu)

#### **Escócia:**

[www.nhs24.com](http://www.nhs24.com)

#### **País de Gales:**

[www.nhsdirect.wales.nhs.uk](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk)

[www.wales.gov.uk/health](http://www.wales.gov.uk/health)

#### **Irlanda do Norte:**

[www.dhsspsni.gov.uk](http://www.dhsspsni.gov.uk)

[www.nidirect.gov.uk](http://www.nidirect.gov.uk)

Se estiver a planear viajar para o estrangeiro, verifique o que o Foreign and Commonwealth Office aconselha na página da web [www.fco.gov.uk/travel](http://www.fco.gov.uk/travel) ou ligue para 0845 850 2829 para conhecer a informação mais recente.

Informação essencial sobre viagens, escolas e universidades e o local de trabalho será publicada em [www.direct.gov.uk](http://www.direct.gov.uk)

## **PARA QUE SERVE ESTE FOLHETO?**

Os governos do Reino Unido produziram este folheto para o informar sobre a gripe A. Ele diz-lhe:

- **O que é a gripe A e como pode transmitir-se.**
- **O que os governos do Reino Unido fizeram para se prepararem para um surto de gripe mais generalizado.**
- **O que pode fazer para se proteger a si e aos outros contra a gripe.**
- **Outras medidas que pode tomar no caso de a gripe A se disseminar.**
- **O que fazer se pensar que tem sintomas de gripe.**
- **Como se pode manter a par da mais recente informação sobre a gripe A.**

**Por favor guarde bem esta informação, pois poderá precisar de a consultar novamente se a gripe A se disseminar.**

## **O QUE É A GRIPE A (H1N1) E EM QUE DIFERE DA GRIPE COMUM?**

A gripe A é uma doença respiratória e tem alguns elementos de um vírus encontrado nos porcos. Não há provas de que esta doença esteja a circular nos porcos do Reino Unido e os cientistas estão a investigar as suas origens.

A gripe A foi confirmada em diversos países e está a propagar-se de pessoa para pessoa, o que poderá levar àquilo que é referido como um surto pandémico de gripe.

A gripe pandémica é diferente da gripe comum, porque se trata de um novo vírus da gripe que aparece nos seres humanos e que se propaga muito rapidamente de pessoa para pessoa a nível global. A Organização Mundial de Saúde (OMS) tem vindo a monitorizar de perto os casos de gripe A em todo o mundo para averiguar se este vírus está a evoluir para uma pandemia.

Como este é um novo vírus, ninguém terá imunidade contra ele e todos podem estar em risco de o contrair. Isto inclui adultos saudáveis, assim como idosos, crianças pequenas e os que já têm complicações de saúde.

## **COMO SE TRANSMITE O VÍRUS DA GRIPE A (H1N1)?**

Os vírus da gripe são constituídos por partículas minúsculas, que podem ser espalhadas através das gotículas que são projectadas do nariz e da boca ao tossir ou espirrar.

Quando tossimos ou espirramos sem cobrirmos o nariz e a boca com um lenço de papel, essas gotículas podem espalhar-se e as outras pessoas estarão em risco de as inalarem.

Se tossir ou espirrar para dentro das mãos, essas gotículas e os micróbios que contêm são facilmente espalhados das suas mãos para quaisquer superfícies rígidas em que toque e podem viver nessas superfícies por algum tempo. Objectos do dia-a-dia, tais como maçanetas de portas, teclados de computador, telemóveis e telefones fixos e o telecomando da televisão, são todos eles superfícies comuns em que os vírus da gripe podem ser encontrados.

Se outras pessoas tocarem nestas superfícies e depois tocarem no seu rosto, os micróbios podem entrar no seu organismo e elas ficarão infectadas. É assim que todos os vírus da constipação e gripe, incluindo da gripe A, se transmitem de pessoa para pessoa.

## **O QUE É QUE OS GOVERNOS DO REINO UNIDO TÊM ESTADO A FAZER PARA SE PREPARAREM?**

Há vários anos que estamos a planear para a eventualidade de uma pandemia de gripe e o plano do Reino Unido foi apontado como um dos melhores pela Organização Mundial de Saúde.

Embora a actual situação seja grave, temos boas razões para estarmos confiantes de que podemos fazer-lhe face. Graças ao trabalho dos cientistas que estudaram anteriores pandemias, sabemos agora mais que nunca sobre os tratamentos e como impedir que o vírus se dissemine.

Temos uma boa reserva de medicamentos antivirais (incluindo Tamiflu<sup>®</sup> e Relenza<sup>®</sup>) – o suficiente para tratar mais de 33 milhões de pessoas (metade da população do Reino Unido) e estamos a planear aumentá-la.

Os medicamentos antivirais não são uma cura, mas ajudam a recuperar se forem tomados dentro de 48 horas após o aparecimento dos sintomas:

- **Aliviando alguns dos sintomas.**
- **Reduzindo a duração da doença em cerca de um dia.**
- **Reduzindo o potencial para as complicações graves, tais como a pneumonia.**

## **EXISTE ALGUMA VACINA QUE EU POSSA LEVAR?**

Não nesta fase. Este tipo de gripe não é o mesmo que a gripe sazonal, pois envolve um tipo de vírus completamente novo. Uma vacina só pode ser desenvolvida quando a estirpe específica tiver sido identificada e, depois disso, demoraria ainda vários meses para ser produzida.

Os governos do Reino Unido têm acordos estabelecidos com os fabricantes para que possamos obter stocks assim que possível após o desenvolvimento de uma vacina.

## **O QUE POSSO FAZER PARA ME PROTEGER E AOS OUTROS CONTRA A GRIPE?**

A melhor coisa que pode fazer para se proteger é seguir boas regras de higiene. Estas ajudarão a abrandar a disseminação do vírus e serão a coisa mais eficaz e importante que pode fazer para se proteger e aos outros de infecção.

**Quando tossir ou espirrar, é especialmente importante seguir as regras da boa higiene para evitar que os micróbios se espalhem:**

- **Tenha sempre lenços de papel consigo.**
- **Utilize lenços limpos para cobrir a boca e o nariz quando tossir e espirrar.**
- **Descarte os lenços de papel após cada utilização.**
- **Lave frequentemente as mãos com água quente e sabão ou limpe-as com um gel desinfectante.**

**Há uma maneira simples de se lembrar disto:**

**AGARRE-O, DEITE-O FORA, MATE-O.**

## **PRECISO DE UMA MÁSCARA PARA O ROSTO?**

Talvez já tenha visto nas notícias as máscaras para o rosto a serem distribuídas ao público noutros países. Contudo, de acordo com o conhecimento científico actual, estas máscaras básicas não protegem as pessoas contra a infecção.

A melhor forma de se proteger e impedir a propagação dos vírus da gripe é utilizar e descartar lenços de papel e lavar as mãos, tal como explicámos na página anterior.

**Lembre-se: AGARRE-O, DEITE-O FORA, MATE-O.**

## **QUE MAIS POSSO FAZER?**

Há mais algumas medidas úteis que pode tomar desde já para se preparar no caso de a gripe A se disseminar:

### **Forme uma rede de "socorristas"**

Estes "socorristas" podem ser vizinhos, amigos e familiares, que o possam ajudar se adoecer. Eles poderiam, por exemplo, ir buscar-lhe medicamentos, comida e outras compras, para você não ter de sair de casa se adoecer.

### **Mantenha-se a par da informação mais recente sobre a gripe A e siga os conselhos e instruções dos serviços de saúde pública.**

Se a gripe A se espalhar, deverá manter-se informado para saber que mais pode fazer para se proteger a si e à sua família. À medida que a situação evoluir, deverá manter-se actualizado vendo a televisão, ouvindo a rádio, verificando a internet e procurando comunicados na imprensa.

O verso da capa deste folheto apresenta pormenores de websites e números de telefone que pode utilizar para encontrar a informação mais actualizada.

## **O QUE DEVO FAZER SE TIVER ACABADO DE CHEGAR DO MÉXICO OU DE UM PAÍS AFECTADO E PENSAR QUE PODEREI TER CONTRAÍDO GRIPE A (H1N1)?**

- **Fique em casa.**
- **Verifique os seus sintomas na página [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk), se possível.**
- **Ligue para a Linha de Informação sobre a Gripe A, telefone 0800 1 513 513, para obter a informação e conselhos mais recentes.**
- **Se tiver tomado estas medidas e continuar preocupado, telefone ao seu médico de família. Ou pode também ligar para a NHS Direct pelo telefone 0845 4647 na Inglaterra, NHS 24 pelo telefone 08454 24 24 24 na Escócia, NHS Direct Wales pelo telefone 0845 4647 no País de Gales ou, na Irlanda do Norte, ligue para o 0800 0514 142. Este serviço aconselhá-lo-á sobre os seus sintomas e os próximos passos a dar.**
- **Não se dirija ao consultório do seu médico de família nem às urgências hospitalares locais, a não ser que seja aconselhado a fazê-lo ou esteja gravemente doente, pois assim poderá transmitir a doença a outras pessoas. Peça a um dos seus "socorristas" que vá por si.**

## **QUAIS SÃO OS SINTOMAS?**

Alguns dos sintomas são **febre, tosse** ou **falta de ar** súbitas. Outros sintomas podem incluir dores de cabeça, dores de garganta, cansaço, dores musculares, calafrios, espirros, nariz a pingar ou perda de apetite.

É importante para nós certificarmos-nos de que você tem a informação e orientação mais actualizadas. Isto incluirá mais informação sobre como aceder a medicamentos antivirais no caso de o vírus se disseminar no Reino Unido. **A Linha de Informação sobre a Gripe A, telefone 0800 1 513 513, será actualizada com regularidade.**