

INFORMAÇÃO DO VÍRUS H1N1

A Gripe Suína (vírus H1N1) é uma doença respiratória dos porcos causada pelo vírus da gripe A que se manifesta regularmente só nos suínos. Normalmente, pessoas não contraem a gripe suína, mas é possível, e acontecem infecções humanas. O número de casos confirmados da gripe suína continua a aumentar nos EUA e internacionalmente. Mas apesar de vários estados terem identificado casos da gripe suína (H1N1), peritos locais sugerem que isto não é causa para pânico.

Sinais e sintomas da gripe suína em humanos

Os sintomas da gripe suína em humanos são semelhantes aos sintomas da gripe típica, isto inclui febre, tosse, dores de garganta, dores no corpo, dores de cabeça, arrepios e cansaço.

Algumas pessoas reportaram diarreia e vômitos associados com a gripe suína. Como a gripe típica, a gripe suína pode causar uma base para agravamento de doenças crónicas.

Como se propaga

Acredita-se que a propagação desta gripe suína (H1N1) esteja a acontecer da mesma forma que a gripe típica. Os vírus da gripe são propagados principalmente de pessoa para pessoa através de tosse ou espirros de pessoas infectadas com a gripe. Por vezes as pessoas podem ficar infectadas por tocarem em alguma coisa que tem o vírus e depois tocarem na boca ou no nariz.

Gravidade da Gripe Suína

Como a gripe típica, a gripe suína em humanos pode variar em gravidade de sintomas moderados a severos.

Até agora, a maior parte dos casos vistos nos EUA têm sido moderados. As pessoas têm sido tratadas e tem recuperado em casa.

H1N1 e animais de estimação

Não há evidência, até agora, que suínos, animais de estimação, ou outros animais domésticos possam ficar infectados com este vírus. A situação está a ser monitorizada de perto, ainda não há informação suficiente para avaliar completamente as implicações de saúde deste vírus nos animais.

O que devo fazer se ficar doente?

Se ficar doente, deve ficar em casa e evitar contacto o máximo possível, com outras pessoas para evitar propagação do vírus. Se doente, e apresentar alguns dos seguintes sintomas, procure cuidados médicos urgentemente. (ver atrás)

Em adultos, sinais que requerem atenção médica urgente incluem:

- Dificuldade a respirar ou falta de ar
- Dor ou pressão no peito ou zona abdominal
- Ataque súbito de tonturas
- Confusão
- Vômitos fortes ou persistentes

Em crianças, sinais que requerem atenção médica urgente incluem:

- Respiração rápida ou dificuldade em respirar
- Pele com cor azulada
- Não estar a ingerir líquidos suficientes
- Dificuldade em acordarem ou diminuição brusca em interacção
- A criança irritar-se facilmente ao ponto de não querer ser segurada no colo
- Quando os sintomas da gripe melhoram, mas depois retornam com febre mais alta e tosse mais forte
- Febre com prurido

O que se pode fazer para se manter saudável

- **Mantenha-se informado.** Este website será actualizado regularmente assim que haja novas informações.
- Acredita-se que a gripe, é propagada principalmente de pessoa para pessoa, através de tosse ou espirros de pessoas contaminadas.
- **Mantenha-se saudável diariamente.**
 - Cubra o nariz e boca com um lenço de papel quando tossir ou espirrar. Descarte o lenço de papel depois de usá-lo.
 - Lave as mãos frequentemente com sabão e água, especialmente depois de tossir ou espirrar. Desinfectantes de álcool para as mãos são também eficientes.
 - Evite tocar nos olhos, nariz ou boca. Germes podem-se propagar dessa forma.
 - Fique em casa se estiver doente. E neste caso, o CDC recomenda que não vá para o trabalho ou escola, e limite contacto com outros para a propagação para outras pessoas até se recuperar.
- **Siga os conselhos públicos** quando houverem encerramentos de escolas, evite multidões.
- Como precaução, **desenvolva um plano de emergência para a família.** Isto deveria incluir, mantimentos alimentares, medicamentos, máscaras cirúrgicas, desinfectantes de álcool para as mãos e outras fontes essenciais.