



Influenza A

A Influenza A (H1N1) é uma doença respiratória aguda e a transmissão ocorre de pessoa a pessoa, principalmente por meio de tosse, espirro ou contato com secreções respiratórias de pessoas infectadas. Segue abaixo as principais diferenças entre a gripe comum e a influenza A (H1N1):

SINTOMAS	GRIPE COMUM	INFLUENZA
Febre	Não chega a 39 °C	Início súbito à 39 °C
Dor de cabeça	De menor intensidade	Intensa
Calafrios	Esporádicos	Freqüentes
Cansaço	Moderado	Extremo
Dor de garganta	Acentuada	Leve
Tosse	Menos intensa	Seca e Contínua
Muco (catarro)	Forte e com congestão nasal	Pouco comum
Dores Musculares	Moderada	Intensa
Ardor nos olhos	Leve	Intenso

Medidas simples para se prevenir da gripe:

- ◆ Lavar as mãos freqüentemente com água e sabão, especialmente depois de tossir ou espirrar.
- ◆ Ao tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com um lenço preferencialmente descartável.
- ◆ Não compartilhar alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal.
- ◆ Pessoas com qualquer gripe devem evitar ambientes fechados e com aglomeração de pessoas.
- ◆ Não usar medicamentos sem orientação médica. A automedicação pode ser prejudicial à saúde.
- ◆ Procure o seu médico ou a unidade de saúde mais próxima em caso de gripe para diagnóstico e tratamento adequados.

Dr. Paulo Marques Pinto

Imunologia - Doenças Respiratórias

Influenza A no mundo

O vírus influenza A da gripe suína já se espalhou por todas as regiões do mundo, atingindo principalmente a América do Norte. Os Estados Unidos concentram o maior número de casos e de mortes, seguido pelo México - considerado o epicentro da doença. No dia 11 de junho a OMS (Organização Mundial da Saúde) anunciou que a

doença atingiu o nível de pandemia (epidemia generalizada). O termo tem relação apenas com a ampla distribuição geográfica do vírus, e não com a sua periculosidade. Embora a OMS tenha pedido cautela diante do pânico criado pelo surto de gripe suína, os vírus da gripe são freqüentemente fatais. A própria OMS estima que va-

riações da gripe matem de 250 mil a 500 mil pessoas em um ano normal, número que aumenta significativamente durante pandemias. A gripe pode matar também ao causar uma pneumonia ou ao deixar o sistema de defesa do organismo mais vulnerável a infecções bacterianas.

(Folha Online atualizada em 14/07/09).

Mais dicas para se prevenir da gripe:

- ◆ Cobrir o nariz e boca, de preferência com lenço descartável, ao tossir ou espirrar.
- ◆ Se não tem lenço, utilizar a manga da blusa/camisa.
- ◆ Lavar as mãos depois de tossir ou espirrar.
- ◆ Evitar cumprimentar com a mão ou com beijo, quando estiver doente.
- ◆ Evitar compartilhar copos, pratos, talheres, objetos pessoais, e/ou beber no copo de outros.
- ◆ Evitar locais com aglomerações de pessoas.
- ◆ Manter-se longe de pessoa com gripe.
- ◆ Não tocar a boca, nariz e os olhos.
- ◆ Não cuspir no chão.
- ◆ Manter o ambiente higienizado, com ventilação externa, mas evitando formar correntes de ar.
- ◆ Não se automedicar.
- ◆ Usar sempre os EPIs necessários.
- ◆ Utilizar álcool glicerinado ou gel.



superzinco

www.superzinco.com.br