

Gripe H1N1

NRE Paranavaí

Postado em: 04/04/2017

A gripe H1N1 consiste em uma doença causada por uma mutação do vírus da gripe. Também conhecida como gripe Influenza tipo A ou gripe suína. Os sintomas são bem parecidos com os da gripe comum e a transmissão também ocorre da mesma forma. O problema desta gripe é que ela pode levar a complicações de saúde muito graves, podendo levar os pacientes até mesmo à morte. Como qualquer gripe, pode afetar pessoas de todas as idades, gestantes, doentes crônicos, crianças pequenas, pessoas com obesidade e com outros problemas respiratórios também estão entre os grupos mais vulneráveis para esta gripe. Portanto, permanecer em locais fechados e com um aglomerado de pessoas, levar as mãos à boca ou ao nariz sem lavá-las antes e permanecer em contato próximo com uma pessoa doente são os principais fatores que podem aumentar os riscos de uma pessoa vir a desenvolver gripe H1N1. Diante do exposto, além da vacina, lavar as mãos com frequência e manter os ambientes ventilados continuam sendo medidas de prevenção importantes contra qualquer tipo de gripe.

A gripe H1N1 consiste em uma doença causada por uma mutação do vírus da gripe. Também conhecida como gripe Influenza tipo A ou gripe suína. Os sintomas são bem parecidos com os da gripe comum e a transmissão também ocorre da mesma forma. O problema desta gripe é que ela pode levar a complicações de saúde muito graves, podendo levar os pacientes até mesmo à morte. Como qualquer gripe, pode afetar pessoas de todas as idades, gestantes, doentes crônicos, crianças pequenas, pessoas com obesidade e com outros problemas respiratórios também estão entre os grupos mais vulneráveis para esta gripe. Portanto, permanecer em locais fechados e com um aglomerado de pessoas, levar as mãos à boca ou ao nariz sem lavá-las antes e permanecer em contato próximo com uma pessoa doente são os principais fatores que podem aumentar os riscos de uma pessoa vir a desenvolver gripe H1N1. Diante do exposto, além da vacina, lavar as mãos com frequência e manter os ambientes ventilados continuam sendo medidas de prevenção importantes contra qualquer tipo de gripe.

A prevenção de gripe H1N1 segue as mesmas diretrizes da prevenção de qualquer tipo de gripe, só que o cuidado deve ser redobrado:

Evite manter contato muito próximo com uma pessoa que esteja infectada;

Lave sempre as mãos com água e sabão e evite levar as mãos ao rosto e, principalmente, à boca;

Leve sempre um frasco com álcool-gel para garantir que as mãos sempre estejam esterilizadas
Mantenha hábitos saudáveis;

Alimente-se bem e coma bastante verduras e frutas;

Beba bastante água Não compartilhe utensílios de uso pessoal, como toalhas, copos, talheres e travesseiros;

Se achar necessário, utilize uma máscara para proteger-se de gotículas infectadas que possam estar no ar;

Evite frequentar locais fechados ou com muitas pessoas;

Verifique com um médico se há necessidade de tomar a vacina que já está disponível contra a gripe H1N1.

Ressaltamos a importância das escolas, disponibilizarem, alguns itens importantes para esse combate: sabão líquido, papel toalha, álcool em gel, e, principalmente, manter os ambientes abertos e arejados.