

## Preparar a sua Casa

Talvez tenha que cuidar da sua família em casa quando algum familiar adoecer com gripe. É boa ideia ter em casa tudo aquilo de que precisa ANTES de alguém ficar doente.

Para cuidar de alguém que adoça com gripe precisa de ter em casa o seguinte:

- Termómetro
- Bebidas com electrólitos (tal como Gatorade® ou Pedialyte®)
- Abastecimento extra de medicamentos com prescrição médica
- Medicamentos contra as dores e a febre para adultos
- Medicamentos contra a tosse para adultos
- Medicamentos líquidos contra a tosse, as dores e a febre para crianças (procure as palavras “crianças” “acetaminofeno”, ou “ibuprofeno” nos rótulos dos medicamentos contra as dores e a febre para crianças. Nunca dê aspirina a crianças com menos de 19 anos de idade e não dê medicamentos contra a tosse ou constipações a crianças com menos de 4 anos de idade)
- Lenços de papel
- Gel desinfetante para as mãos à base de álcool
- Conta-gotas (para dar medicamentos líquidos a bebés ou a crianças pequenas)
- Máscaras cirúrgicas
- Produtos de limpeza, tais como sabão e sabonete, detergente para a roupa, luvas de borracha, toalhetes antibacterianos e toalhas de papel
- Números de telefone importantes (tais como números locais para emergências, e números de telefone do seu médico de família, familiares e prestadores de cuidados e babysitters)



FLU 06-011911-PT

# Guia de Auto-cuidados contra a Gripe

Aprenda como cuidar em sua casa de alguém que tenha gripe:

- Reconheça os sinais e os sintomas da gripe.
- Saiba quando deve telefonar ao médico ou procurar obter cuidados médicos de emergência.
- Meça e trate a febre.
- Mantenha o(a) doente hidratado(a).
- Limite a propagação da gripe.

Apesar ser importante seguir estas recomendações durante uma temporada típica da gripe, ainda é mais importante que o faça durante uma pandemia, quando mais pessoas podem ficar doentes e os hospitais, os médicos e outros serviços de que depende podem não estar disponíveis.

Quanto mais bem preparado(a) estiver, tanto melhor será para si como para a sua família.



Para obter a versão completa deste guia e outras informações sobre a gripe, visite

[www.health.ri.gov/flu](http://www.health.ri.gov/flu)

ou telefone para 401-222-5960 / RI Relay 711

PORTUGUESE



## Reconheça os sinais e os sintomas da gripe

É importante saber quais são os sintomas a que deve estar atento(a):

- Febre súbita superior a 38° C (100.4° F)
- Tosse e/ou dor de garganta
- Arrepios
- Dores ou dores musculares
- Dor de cabeça
- Sensação de fraqueza e de muito cansaço
- Nariz a pingar ou entupido
- Sinais de desidratação, tais como a diminuição do fluxo urinário, a boca e os olhos secos ou tonturas
- Diarreia, vômitos ou dor de barriga (mais comum nas crianças)

**Atenção:** As pessoas que sofrem de doenças crónicas ou que precisam de cuidados de saúde especiais podem sentir sintomas de gripe mais intensos e devem contactar os seus médicos se adoecerem.



## Saiba quando deve telefonar ao médico

Pode ser difícil saber ao certo quando deve telefonar ou consultar o médico. A maior parte das pessoas que apanham gripe, adoecem ligeiramente e recuperam sem precisar de assistência médica nem de medicamentos antivirais.

No entanto, considere telefonar ao seu médico para se aconselhar, se adoecer com sintomas tipo gripe e se quiser fazer perguntas ou estiver preocupado(a) sobre a doença ou se pertencer a um grupo de alto risco de sofrer complicações relacionadas com a gripe.

Os grupos de alto risco incluem:

- Crianças com menos de 5 anos, mas especialmente as crianças com menos de 2 anos de idade
- Adultos de 65 anos de idade e mais velhos
- Mulheres grávidas
- Pessoas que sofrem de condições médicas incluindo:
  - » Asma
  - » Doença pulmonar crónica (tal como a doença pulmonar obstrutiva crónica ou a fibrose cística)
  - » Condições neurológicas e problemas do desenvolvimento neurológico (tais como a paralisia cerebral ou a distrofia muscular)
  - » Doença cardíaca
  - » Diabetes
  - » Doenças do sangue, dos rins, do fígado ou doenças metabólicas
  - » Sistemas imunitários enfraquecidos devido a doença ou a certos medicamentos (tal como no caso de pessoas que sofrem de HIV ou SIDA, cancro ou que estão submetidas a uso crónico de esteróides)
  - » Pessoas com menos de 19 anos de idade que estão a receber tratamento a longo prazo com aspirina

O seu médico pode aconselhá-lo(a) pelo telefone se precisa de comparecer a uma consulta ou de começar a tomar medicamentos antivirais. Telefonar primeiro pode ajudar a evitar uma consulta desnecessária, a impedir que os consultórios médicos fiquem muito sobrecarregados e a limitar a propagação da gripe.

## Meça e trate a febre

A febre é a resposta normal do organismo a uma infecção e tem a função de lutar contra os vírus ao activar o sistema imunitário do organismo. A temperatura normal do corpo humano é 37° C (98.6° F). A temperatura do corpo com febre é acima de 38° C (100.4° F). Tipicamente, a febre de uma pessoa com gripe dura entre 2 e 5 dias.

Pode medir a temperatura de uma pessoa de várias maneiras, dependendo da idade e da preferência da pessoa. Siga sempre as instruções que acompanham o termómetro.

Para diminuir a febre deve-se:

- Beber muitos líquidos.
- Despir roupa em excesso e retirar demasiadas mantas ou cobertas. As crianças pequenas não devem usar “macaquinhos” (“onesies”).
- Dar um banho de esponja com água morna (não fria).
- Dar medicamentos para diminuir a febre (tais como Tylenol® ou Motrin®). Ler sempre os rótulos dos medicamentos com atenção antes de dar qualquer medicamento. Nunca dar aspirina a ninguém que tenha menos de 19 anos de idade devido ao risco da Síndrome de Reye, que é uma doença grave do fígado e do cérebro.

## Mantenha o(a) doente hidratado(a)

Imediatamente no início dos primeiros sinais da gripe, dê a uma pessoa doente bastantes líquidos para beber, tais como Gatorade®, Pedialyte®, ou caldo claro. Mesmo alimentos tais como gelatina (JELL-O®) e gelados de água e fruta (popsicles) são considerados como líquidos. Se a pessoa que está doente estiver a vomitar, deixe que o estômago se acalme durante cerca de uma hora e depois ofereça uma pequena quantidade (tal como uma colher de chá) de líquido claro, de dez em dez minutos, mais ou menos.

As pessoas que estão doentes podem não ter vontade de beber, mas é importante continuar a dar-lhes líquidos para evitar a desidratação. A desidratação acontece quando o corpo perde muita água (por exemplo, se o doente vomitar ou transpirar) e a água não for substituída com a rapidez suficiente.

**Atenção:** Evitar consumir bebidas alcoólicas e com cafeína (tais como café, alguns chás de ervas e bebidas gaseificadas), dado que estas podem causar ainda mais desidratação. Evitar os sumos de frutas (tais como o sumo de pêra e de maçã), porque estes podem causar diarreia.



## Limite a propagação da gripe

É importante praticar sempre medidas preventivas para limitar a propagação da gripe.

- Lave as mãos com frequência.
- Tussa ou espirre para cima do cotovelo ou de um lenço de papel e deite fora os lenços de papel previamente utilizados.
- Evite tocar nos olhos, no nariz ou na boca.
- Fique em casa se estiver doente até deixar de ter febre (uma temperatura inferior a 38° C ou 100.4° F) durante 24 horas sem tomar medicamentos para diminuir a febre, tal como Tylenol®.

Se alguém estiver doente em sua casa, siga as seguintes recomendações adicionais:

- Isole a pessoa que estiver doente num quarto específico, preferivelmente um quarto que tenha porta. Areje o quarto com ar fresco, se possível.
- Limite a exposição a essa pessoa optando por um só prestador de cuidados e desencorajando visitas.
- Use uma máscara cirúrgica e luvas quando tratar da pessoa doente. O(a) doente também pode usar uma máscara. As máscaras e as luvas podem ser compradas em qualquer farmácia de venda ao público.
- Não compartilhe artigos pessoais, tais como escovas de dentes e copos.
- Desinfecte as superfícies de áreas comuns, tais como as maçanetas, os interruptores e as bancadas.

**Atenção:** A gripe é mais contagiosa quando o(a) doente com gripe tem febre. Em geral, uma pessoa tem menos probabilidade de propagar a gripe depois de deixar de ter febre durante 24 horas sem tomar medicamentos para diminuir a febre.

### SINAIS DE DESIDRATAÇÃO INCLUEM

Pouca ou nenhuma urina
Urina de cor escura ou concentrada
Boca seca com pouca quantidade de saliva
Olhos secos com pouca ou nenhuma produção de lágrimas
Olhos fundos
Fraqueza
Cansaço
Dor de cabeça
Tonturas ou vertigens
Pele pastosa ou pouco firme
Desmaio ou esvaimento