

## **GRIPE**

### **Informações sobre a doença**

A gripe é uma infecção das vias respiratórias causada pelo vírus Influenza.

Febre, mal estar, dor no corpo, dor de cabeça, perda do apetite, tosse, coriza, dor de garganta são os sintomas mais comuns. Algumas pessoas, especialmente crianças, podem apresentar náuseas, vômitos e diarreia. Estes sintomas duram, em geral, uma semana, podendo a tosse persistir por mais tempo.

A transmissão deste vírus ocorre de uma pessoa a outra por meio de gotículas eliminadas ao tossir ou espirrar. Por esta via os microrganismos disseminam-se pelo ar e infectam outras pessoas que estejam próximas. Alguns indivíduos também podem se infectar ao tocar superfícies que contem o vírus e posteriormente, tocar o nariz ou a boca com a mão contaminada.

### **Sobre o tratamento**

Para a maioria das pessoas a gripe é uma doença auto-limitada, isto é, ela desaparece após alguns dias e medicações sintomáticas (analgésicos e antitérmicos) podem reduzir a intensidade dos sintomas. Porém há um grupo de pessoas que tem maior probabilidade de desenvolver complicações e a gripe deve ser tratada com a administração de drogas antivirais, mais comumente o oseltamivir (Tamiflu®).

Pessoas que tem maior risco de desenvolver complicações relacionadas à gripe: idade <2 anos ou ≥60 anos, <19 anos que façam uso crônico de aspirina, possuir doenças crônicas (pulmonar, cardíaca, renal crônica, insuficiência renal crônica, hematológica), diabetes mellitus, imunossupressão primária ou adquirida, gestantes ou portadores de obesidade mórbida

O oseltamivir também pode ser utilizado na prevenção da doença em pessoas que tiveram contato próximo com outros doentes, especialmente se estes contactantes pertencerem ao grupo de risco citado acima.

### **Instruções para a casa**

- Permaneça em repouso até se sentir melhor.  
É recomendado que você permaneça em casa pelo menos 24 horas após cessar a febre (desaparecimento da febre sem uso de antitérmicos, ex. Tylenol®). Neste período o repouso é importante para a sua recuperação e por outro lado, seu afastamento do trabalho, escola, eventos sociais, locais públicos estará reduzindo a transmissão e adoecimento de outras pessoas.
- Tome líquidos com frequência.
- Evite contato próximo com pessoas.
- Evite tocar olhos, nariz ou boca.
- Mantenha o ambiente da sua casa bem ventilado.
- Lave as mãos com água e sabão com frequência ou use gel alcoólico, especialmente após tossir ou espirrar.
- Cubra a sua boca e o nariz com um lenço de papel ao tossir ou espirrar e depois jogue este papel no lixo.
- Caso você não tenha lenço de papel no momento, use a manga da camisa para cobrir a boca e o nariz.
- Fique atento a sua "curva térmica", medindo a sua temperatura corporal axilar, no mínimo, uma vez ao dia.

### **Retorne ao hospital se:**

Houver piora dos sintomas, tais como recrudescimento ou persistência da febre por mais de 3 dias, surgimento de falta de ar, confusão mental em idosos, piora da diarreia em crianças ou desidratação.