



## SÍNDROME GRIPAL ORIENTAÇÕES PÓS-ALTA HOSPITALAR

### 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 autolimitada, 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, < 9 anos que façam uso crônico de aspirina, possuir doenças crônicas (pulmonar, cardíaca, renal, hematológica), diabetes mellitus, imunossupressão primária ou adquirida, gestantes ou portadores de obesidade mórbida.

### Instruções para a casa

Permaneça em repouso até se sentir melhor. É recomendado que você permaneça em repouso enquanto apresentar febre (desaparecimento da febre sem uso de antitérmicos, ex. Paracetamol). 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. Fique atento a sua “curva térmica”, medindo a sua temperatura corporal axilar, no mínimo, uma vez ao dia.

### Retorne com seu médico ou ao pronto atendimento se:

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