

---

# Prevenção da Gripe A(H1N1)<sub>v</sub>

## Recomendações

---

Direcção-Geral da Saúde  
[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)



Ministério da Saúde





# Quais os Sintomas?

Os sintomas são semelhantes aos da gripe sazonal:

- **Febre de início súbito** (*superior a 38°C*)
- *Tosse*
- *Dores de garganta*
- *Dores musculares*
- *Dores de cabeça*
- *Arrepios de frio*
- *Cansaço*
- *Diarreia ou vômitos; embora não sendo típicos da gripe sazonal, têm sido verificados em alguns dos casos recentes de infecção pelo novo vírus da Gripe A(H1N1).*



# Modo de Contágio

- Pessoa-a-pessoa através de gotículas quando tosse ou espirra
- Através do contacto com os olhos, nariz ou boca, de mãos que contactaram com objectos ou superfícies contaminadas com gotículas de uma pessoa infectada



## Atenção:

- O vírus permanece activo nas superfícies **2 a 8h**.
- Cuidado com as maçanetas das portas, teclados de computador, ratos, etc.
- O vírus não se transmite através da água para consumo humano, águas de piscinas ou parques aquáticos.
- O vírus não se transmite através de alimentos.



# O que facilita o Contágio?

- **Deficiente higiene das Mãos**
  - **Contacto com objectos ou materiais contaminados**  
(o vírus permanece activo 2 a 8h nas superfícies)
- **Permanência em ambientes fechados e pouco arejados**
  - **Proximidade entre pessoas (distância inferior a 1 metro)**
- **Cumprimentos pessoais**



# Período de Contágio

- **1 dia antes de iniciar os sintomas,**  
**até 7 dias depois do início dos sintomas**

# Medidas de protecção individual



Sempre que tossir ou espirrar tape o nariz e a boca com lenço de papel



Deite no caixote do lixo os lenços de papel usados



Lave as mãos frequentemente com água e sabão



Se tiver sintomas de gripe, ligue para a linha **Saúde 24:**  
**808 24 24 24**



Se tiver sintomas de gripe guarde uma distância de, pelo menos, um metro, quando falar com outras pessoas



Se tiver sintomas de gripe fique em casa, não vá trabalhar, nem à escola e evite locais com muitas pessoas



Se tiver sintomas de gripe, evite cumprimentar com abraços, beijos ou apertos de mão



Se não tiver as mãos lavadas, evite mexer nos olhos, no nariz e na boca



# Medidas de Protecção contra a Gripe

- Se ficar doente, permaneça em casa! Se estiver com sintomas de gripe, fique em casa e contacte a **Linha Saúde 24**, pelo número **808 24 24 24**.
- Se tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel! Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ou com o antebraço, mas nunca com a mão! De imediato, deposite no lixo o lenço utilizado.
- Lave as mãos frequentemente com água e sabão! Em alternativa, pode usar toalhetes à base de Solução Alcoólica.
- Evite contactos desnecessários com pessoas com gripe!



# Medidas de Protecção contra a Gripe

- Evite o contacto das mãos com os olhos, nariz e boca!
- Limpe frequentemente as superfícies ou objectos mais sujeitos a contacto, com os produtos de limpeza habituais!
- Evite frequentar espaços públicos fechados e pouco arejados.
- Estas medidas são também muito importantes nas crianças!



## Atenção:

- O uso de máscaras na Comunidade não está recomendado. (OMS)
- As máscaras, mesmo quando bem utilizadas, só evitam o contágio de outras pessoas, não evitam o contágio do próprio.



# Como higienizar as mãos?

Com água e sabão sempre que possível

Com Solução Anti-séptica de Base Alcoólica – SABA – como alternativa à lavagem das mãos.





# O que é a SABA?

É um líquido à base de **álcool** que serve para higiene das mãos sem utilização de água e sabão

**S**olução **A**nti-séptica de **B**ase **A**lcoólica  
**SABA**



# Quando Fazer a Higiene das Mãos?

A higiene das mãos deve ser feita **com grande frequência** em contexto de pandemia da gripe, com maior incidência nos seguintes casos:

- Após a biometria – marcação de ponto digital
- Quando saímos do elevador
- Quando chegamos ao nosso local de trabalho vindos da rua
- Antes e após as refeições
- Após irmos à casa de banho
- Após tossirmos ou espirrarmos
- Após manusearmos lenços com secreções
- Após tocarmos em superfícies muito manuseadas como por ex. manípulos de portas

# Higiene das mãos

## Princípios básicos

É necessária uma técnica correcta de modo a não haver áreas que não sejam abrangidas pelos produtos

Está desaconselhado o uso de adornos como anéis, pulseiras, relógios de pulso unhas compridas, unhas com verniz ou unhas artificiais.





# Higiene das mãos com água e sabão

## MEMORIZE E TREINE OS 6 PASSOS



Duração total do procedimento: 40-60 seg.



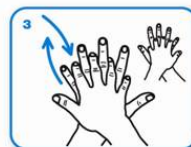
0  
Molhe as mãos com água



1  
Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



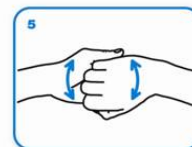
2  
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3  
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4  
Palma com palma com os dedos entrelaçados



5  
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



6  
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



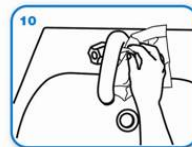
7  
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



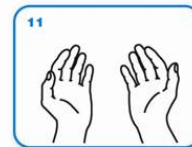
8  
Enxague as mãos com água



9  
Seque as mãos com toalhete descartável



10  
Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



11  
Agora as suas mãos estão seguras.

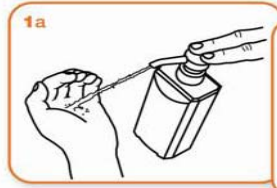
No caso de torneiras de rosca, encerrar as mesmas após secar as mãos, com o papel da secagem.

# Higiene das mãos com SABA

## MEMORIZE E TREINE OS 6 PASSOS



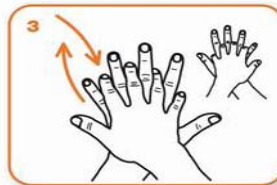
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



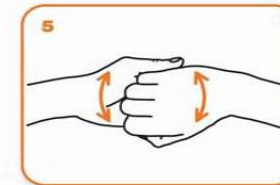
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados



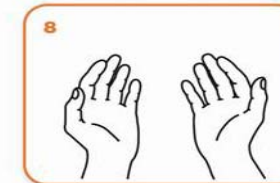
5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.



# Higiene das mãos com SABA

- Menos dispêndio de tempo;
- Podemos ter embalagens individuais ou toalhetes descartáveis;
- Menos agressivo para a pele;
- Maior acção residual.
- Usar em mãos secas
- Usar em mãos visivelmente limpas



# Onde colocar a SABA?

Existem vários formatos de Solução Anti-séptica de Base Alcoólica:

- Doses de bolso de 100ml
- Carteiras individuais de toalhete impregnado de uso único
- Doses de para locais estratégicos com 500ml

A SABA deve ser colocada **onde não haja recurso a água e sabão** devendo cada empresa estipular qual os locais indicados

Poderão ser recomendados alguns locais como:

- Às entradas de serviços
- Nas recepções
- Junto aos aparelhos de biometria
- À saída dos elevadores



# Regresso de uma zona afectada

Se durante os 7 dias seguintes ao regresso tiver:

- **Febre de início súbito** ( $>38^{\circ}\text{C}$ ) e um dos seguintes sintomas:
- *Sintomas respiratórios como tosse ou nariz entupido*
- *Dor de garganta*
- *Dores corporais ou musculares*
- *Dor de cabeça*
- *Fadiga*
- *Vómitos ou diarreia*



# Não facilitar

Se pensa que tem gripe:

- *Permaneça em casa, ou no seu quarto de Hotel (caso se encontre em viagem);*
- *Não vá viajar, nem vá para o trabalho ou escola;*
- *Evite o contacto íntimo/directo com outras pessoas durante 7 dias após o início dos sintomas.*



# Consumíveis e estruturas

Verificar a existência e qualidade de consumíveis e estruturas relacionadas com a higiene das mãos:

- Sabão líquido para higiene das mãos
- Dispensadores de sabão líquido
- Toalhetes de papel para secagem das mãos com boa capacidade de absorção
- Dispensadores de toalhetes de papel
- Existência de SABA em locais estratégicos
- Fazer uma gestão adequada dos stocks de materiais
- Fazer formação aos responsáveis pela reposição deste tipo de materiais



# Plano de Contingência

É necessário manter um  
**Plano de Contingência**

actualizado para ajudar a garantir que a instituição possui a informação e os recursos mínimos para funcionar.