

# Pegou gripe?



De repente, você tem tosse, dor de cabeça, dor no corpo, febre...pode ser **GRIPE**. A gripe pode realmente fazer uma pessoa se sentir péssima, mas a maioria das pessoas pode ser tratada com segurança em casa. Tomar vacina contra a gripe todos os anos pode ajudar a prevenir a gripe. Mas, se for infectado, siga as dicas abaixo.

## Dicas sobre como se cuidar

- Beba bastante líquido.
- Alimente-se.
- Descanse.
- Tome analgésicos de venda livre como Tylenol® ou Advil® conforme necessário. (**NUNCA** dê aspirina para crianças ou adolescentes com sintomas semelhantes aos da gripe, principalmente febre.)
- Faça gargarejo com água e sal para dor de garganta.
- Evite tomar bebidas alcoólicas e fumar.

## Proteja as outras pessoas

- Evite contato próximo com outras pessoas da casa.
- Lave as mãos com frequência.
- Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ao tossir e espirrar.
- Jogue fora o lenço de papel imediatamente e lave as mãos.

Entre em contato com seu profissional de saúde se achar que está com gripe. Ele/ela o orientará sobre a necessidade de você ser examinado em uma consulta ou não. Algumas pessoas correm maior risco de apresentar complicações graves da gripe. Essas pessoas podem ter que ser examinadas por um profissional de saúde. As pessoas com maior risco são: idosos, mulheres grávidas, crianças pequenas e pessoas com doenças crônicas.

## Quando procurar atendimento médico rapidamente

### Crianças

- Respiração rápida ou dificuldade para respirar
- Pele azulada
- A criança não toma a quantidade suficiente de líquidos
- A criança não acorda ou não interage
- A criança não quer ser segurada
- Os sintomas da gripe melhoram, mas retornam com febre e tosse piores
- Febre com erupção cutânea

### Adultos

- Dificuldade para respirar ou falta de ar
- Dor ou pressão no peito ou abdome
- Tontura súbita
- Confusão
- Vômitos intensos



Para maiores informações, acesse o site: [www.nj.gov/flu](http://www.nj.gov/flu)

