

O que devo fazer se eu apresentar sintomas da gripe?

- ◆ Fique em casa por pelo menos 24 horas após o último episódio de febre.
- ◆ Faça repouso.
- ◆ Beba bastante água.
- ◆ Pergunte ao seu médico se a medicação antiviral é necessária.

O que devo saber sobre a pandemia da gripe?

- ◆ A pandemia da gripe (surto global) são causados por um novo vírus da gripe que afeta pessoas do mundo todo. Muitas pessoas não têm imunidade (proteção) contra esse vírus.
- ◆ Pandemias da gripe são raras. Houve apenas quatro pandemias da gripe nos últimos 100 anos, mas elas foram extremamente graves.
- ◆ A vacina sazonal contra a gripe provavelmente não o protegerá de uma pandemia da gripe. Uma vacina nova deverá ser criada, o que leva tempo.
- ◆ Durante uma pandemia, pratique hábitos saudáveis e tome os medicamentos antivirais, caso sejam prescritos pelo seu profissional de saúde.

Recursos adicionais

Departamento de saúde de Nova Jersey
<http://nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml>

Centro de controle e prevenção de doenças
(CDC)
www.cdc.gov/flu

Siga-nos nas redes sociais
Facebook, Instagram, Twitter: @NJDeptofHealth
Snapchat: @NJDOH



Departamento de saúde de Nova Jersey
Serviço de doenças contagiosas
Programa de imunização para prevenção
contra doenças
Caixa postal 369
Trenton, NJ, EUA
Telefone : 609-826-4861

Informações básicas sobre a gripe

Dicas para se manter saudável durante a temporada da gripe



O que é a gripe?

A gripe é causada por vírus que ataca seu nariz, garganta e pulmões. Ela é facilmente transmitida de uma pessoa para outra quando a pessoa com gripe tosse, espirra ou fala. Também é possível pegar gripe ao levar a mão à boca, nariz ou olhos após tocar superfícies ou objetos contaminados com o vírus da gripe.



Quais são os sintomas da gripe?

- ◆ Febre
- ◆ Tosse
- ◆ Dor de garganta
- ◆ Nariz entupido ou coriza
- ◆ Dor muscular ou corporal
- ◆ Dor de cabeça
- ◆ Fadiga (cansaço)
- ◆ Vômito ou diarreia

Quem corre o risco de pegar gripe?

Qualquer pessoa pode pegar gripe, até mesmo pessoas saudáveis. Algumas pessoas têm mais risco de desenvolver complicações decorrentes da gripe, como:

- ◆ Crianças menores de 5 anos
- ◆ Adultos com mais de 65 anos
- ◆ Gestantes
- ◆ Pessoas com doenças crônicas (asma, diabetes ou com sistema imunológico fraco)



Tome as três medidas de prevenção à gripe

1. Tome a vacina anual contra gripe

A vacina é recomendada para qualquer pessoa com mais de 6 meses de idade.

2. Tenha hábitos saudáveis

Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço, ou use a parte superior da manga da camisa, lave as mãos com frequência, evite contato com pessoas doentes, limpe objetos e superfícies de uso comum.

3. Tome medicamentos antivirais se prescritos pelo seu médico

Medicamentos antivirais têm melhor efeito quando tomados em até dois dias após a manifestação da doença no entanto, se o uso for iniciado posteriormente, ainda podem reduzir a gravidade dos sintomas. Siga as instruções da bula ao tomar esses medicamentos.

Por que devo tomar a vacina todos os anos?

- ◆ A vacina da gripe é revisada todos os anos e, às vezes, é atualizada para acompanhar as mutações do vírus da gripe.
- ◆ A proteção da vacina da gripe diminui com o tempo, por isso tomar a vacina todos os anos é a sua melhor defesa.

Quando devo tomar a vacina contra a gripe?

Você deve tomar a vacina contra a gripe assim que ela for disponibilizada no início da temporada. Após tomar a vacina, seu corpo leva cerca de duas semanas para desenvolver a proteção contra a gripe, então é melhor tomar a vacina até o fim de outubro, se possível. A temporada de gripe pode durar até o fim de maio. A vacina ainda pode protegê-lo, mesmo se tomada mais tarde.

Em que é período as pessoas com gripe são contagiosas?

As pessoas com gripe podem ser contagiosas até 24 horas **antes** de se sentirem doentes e por cerca de uma semana após o aparecimento dos sintomas. As crianças podem infectar outras pessoas por um período mais longo.

