

Se tiver dúvidas, telefone para a linha



o número que o  
liga à saúde!

Se necessário dirija-se primeiro  
ao Centro de Saúde



Só em casos extremos deve dirigir-se ao  
Hospital Amato Lusitano - o seu estado de  
saúde pode agravar-se em contacto com  
outras doenças/infecções.



# Gripe Proteja-se!



# Se estiver com gripe: Cuide-se

- ✓ Fique em casa, em repouso;
- ✓ Não se agasalhe demasiado;
- ✓ Meça a temperatura ao longo do dia;
- ✓ Se tiver febre pode tomar paracetamol (mesmo as crianças). Não dê ácido acetilsalicílico às crianças;
- ✓ Se está grávida ou amamenta não tome medicamentos sem falar com o seu médico;
- ✓ Utilize soro fisiológico para a obstrução nasal;
- ✓ Não tome antibióticos sem recomendação médica. Não actuam nas infecções virais, não melhoram os sintomas nem aceleram a cura;
- ✓ Beba muitos líquidos: água e sumos de fruta;
- ✓ Se viver sozinho, especialmente se for idoso, deve pedir a alguém que lhe telefone regularmente para saber como está.

## Evite transmitir a gripe

- ✓ Lave frequentemente as mãos com água e sabão. Caso não seja possível, utilize toalhetes com desinfectante;

Lave as mãos com sabão e água morna durante 20 segundos ou limpe-as com um produto de limpeza para as mãos à base de álcool.



**Limpe**  
as suas  
**mãos**

depois de tossir ou de espirrar.



Use lenços de papel de utilização única (deite nos sanitários ou no lixo comum)



Ao espirrar ou tossir proteja a boca com um lenço de papel ou com o antebraço;  
**Não utilize as mãos.**

Reduza, na medida do possível, o contacto com outras pessoas;

Pode ser que lhe peçam que coloque na cara uma máscara de cirurgia para proteger os demais.



## O que deve saber sobre a gripe

### Como se diagnostica a gripe?

O diagnóstico é essencialmente clínico, através da identificação dos sintomas e sinais.

### Qual a gravidade da gripe?

A gripe é, habitualmente, uma doença de curta duração (até 3 a 4 dias) com sintomas de intensidade ligeira ou moderada, evolução benigna e recuperação completa em 1 ou 2 semanas.

Nas pessoas idosas e nos doentes crónicos a recuperação pode ser mais longa e o risco de complicações é também maior, nomeadamente, pneumonia e/ou descompensação da doença de base (asma, diabetes, doença cardíaca, pulmonar ou renal).

### Como se evita a gripe?

A gripe pode ser evitada através da vacinação anual. Evitar o contacto com pessoas com a doença e lavar frequentemente as mãos, ajudam a diminuir a probabilidade de contágio.

### Quem deve ser vacinado contra a gripe?

Devem ser vacinadas as pessoas que têm maior risco de sofrer complicações com a gripe:

- Pessoas com 65 e mais anos de idade, principalmente se residirem em instituições;
- As pessoas com mais de 6 meses de idade que sofram de:
- Doenças crónicas dos pulmões, do coração, dos rins ou do fígado;
- Diabetes em tratamento (comprimidos ou insulina);
- Outras doenças que diminuam a existência às infecções.

### Quem não deve ser vacinado contra a gripe?

As pessoas com alergia grave ao ovo ou que tenham tido uma reacção alérgica grave a uma dose anterior de vacina contra a gripe.

Procure no seu Centro de Saúde / Farmácia mais informações sobre a vacinação da gripe.