



GRIPE A(H1N1)v

Medidas de Prevenção e Controlo em Meio Escolar **Informação para Professores e Pais**

Direcção-Geral da Saúde
www.dgs.pt



Ministério da Saúde

Agosto de 2009

Direcção-Geral da Saúde (www.dgs.pt)

Direcção de Serviços de Promoção e Protecção da Saúde

Gripe A(H1N1)v

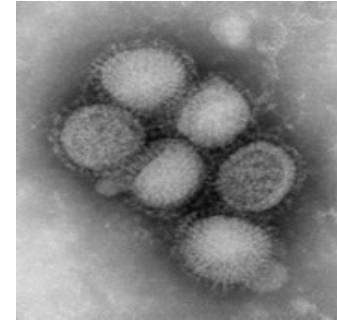


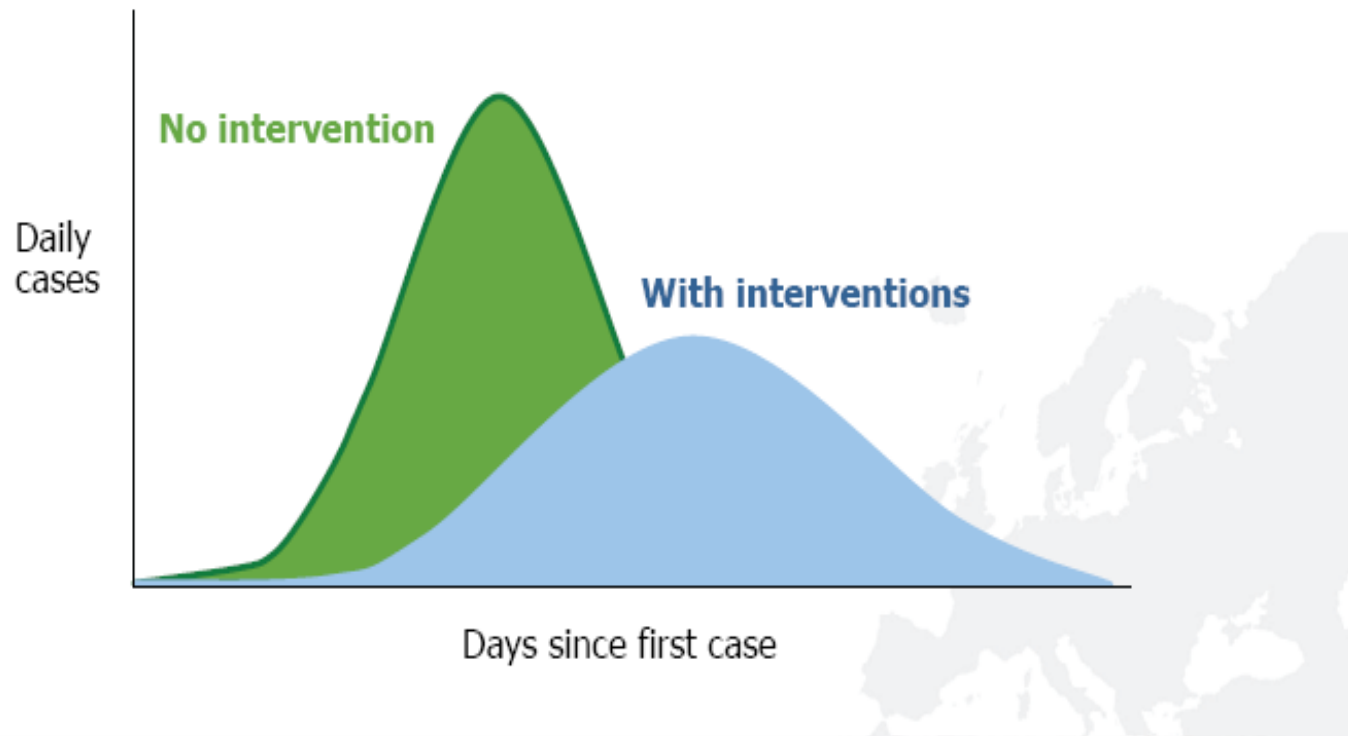
Imagem do vírus
A(H1N1)v

- O vírus A(H1N1)v é um novo vírus da gripe, que afecta os seres humanos
- Esta nova estirpe, contém genes das variantes humana, aviária e suína do vírus da Gripe, numa combinação genética nunca antes observada
- Não existe imunidade de grupo, motivo que favorece a transmissão da doença e possibilita a ocorrência de uma pandemia

As Medidas de Prevenção e Controlo permitem:

- Ganhar tempo até à existência de uma vacina
- Melhorar a preparação para enfrentar a fase pandémica
- Diminuir o número de doentes
- Diminuir o número de mortes
- Diminuir a sobrecarga nos serviços de saúde devido a excesso de procura
- Diminuir a sobrecarga nas escolas, empresas e serviços sociais devido ao excesso de absentismo

Medidas de Prevenção e Controlo



Fonte: European Centre for Disease Prevention and Control. ECDC TECHNICAL REPORT Guide to public health measures to reduce the impact of influenza pandemics in Europe – 'The ECDC Menu', Stockholm, June 2009

Formas de Transmissão

- **Transmissão directa, pessoa a pessoa,** através da inalação de gotículas de saliva espalhadas através da tosse ou do espirro de indivíduos doentes
- **Transmissão indirecta através das mãos, quando levadas à boca, ao nariz ou aos olhos,** após contacto com **objectos ou superfícies contaminados** com gotículas de saliva ou secreções nasais de pessoas doentes com gripe
- Não existe transmissão através da água ou dos alimentos

Viabilidade do Vírus

- Alguns estudos demonstraram que o vírus se mantém viável nas superfícies conspurcadas com gotículas de saliva ou secreções nasais de pessoas doentes, como maçanetas de portas, teclados, livros e outros objectos, durante várias horas, dependendo da porosidade, temperatura e humidade da superfície

Inactivação do Vírus

- O vírus pode ser destruído com qualquer produto comum de desinfecção doméstica (exemplos: água e sabão, detergentes, lixívia, álcool)
- O vírus é igualmente destruído pela acção do calor – temperatura superior a 75.º centígrados

Período de incubação da doença

- O período de incubação da Gripe A(H1N1), ou seja, o tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infectada e o aparecimento dos primeiros sintomas, pode variar entre 1 a 7 dias

Sintomas

- Febre (em regra superior a 38.º)
- Sintomas respiratórios (tosse, nariz entupido)
- Dor de garganta
- Possibilidade de ocorrência de outros sintomas:
 - Dores corporais ou musculares
 - Dor de cabeça
 - Arrepios
 - Fadiga
 - Por vezes, vômitos ou diarreia

Período de contágio

- 1 dia antes de se iniciarem os sintomas e até 7 dias após o seu início, ou até existirem sintomas

Principais medidas de protecção

- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão
- Usar lenço de papel para proteger a tosse ou os espirros, inutilizar o lenço e lavar as mãos em seguida
- Se não tiver lenço, tossir para o antebraço, nunca para as mãos!
- Evitar tocar na boca, no nariz ou nos olhos, sem ter as mãos lavadas
- Evitar a proximidade de pessoas com sinais de doença gripal (manter uma distância superior a 1 metro)
- Evitar locais muito frequentados
- Higienizar frequentemente as superfícies de trabalho, teclados, brinquedos, maçanetas de porta, etc.
- Arejar as salas e espaços interiores

Como se pode proteger a si e aos outros



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

Dúvidas:

808 24 24 24

Mais informação em:

Direcção-Geral da Saúde <http://www.dgs.pt/>



Lavagem das Mãos na Escola

A lavagem frequente das mãos com água e sabão, de preferência líquido, é uma das principais medidas de prevenção



Quando é que se devem lavar as mãos?

- À chegada à escola, vindos da rua
- Após tossir, espirrar ou assoar o nariz
- A seguir à utilização de brinquedos, teclados e ratos de computador ou outros materiais escolares de uso partilhado
- Antes das refeições
- Após a ida à casa de banho
- Antes e após contacto directo com bebés e crianças pequenas
- À chegada a casa, vindos da rua
- Após contacto com uma pessoa doente com sintomas gripais, ou com roupas ou objectos manuseados pelo doente

Como lavar as mãos (1)

Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



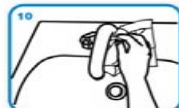
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



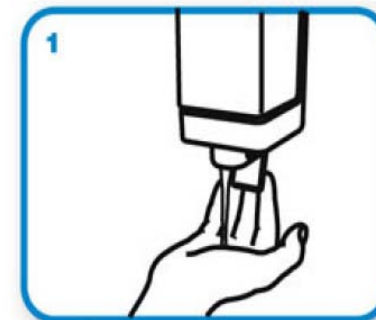
Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.

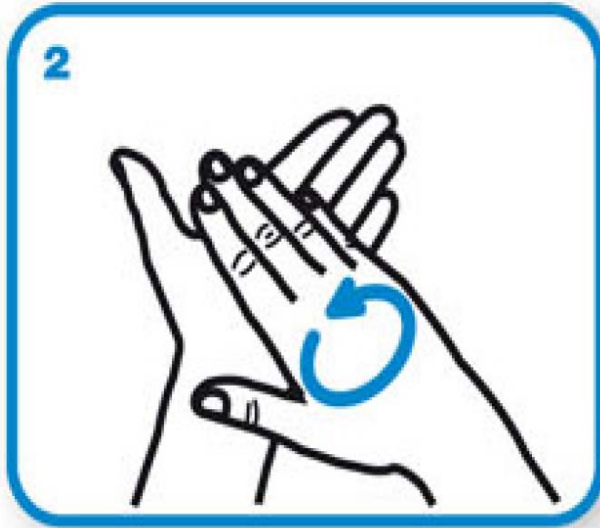


Molhe as mãos com água

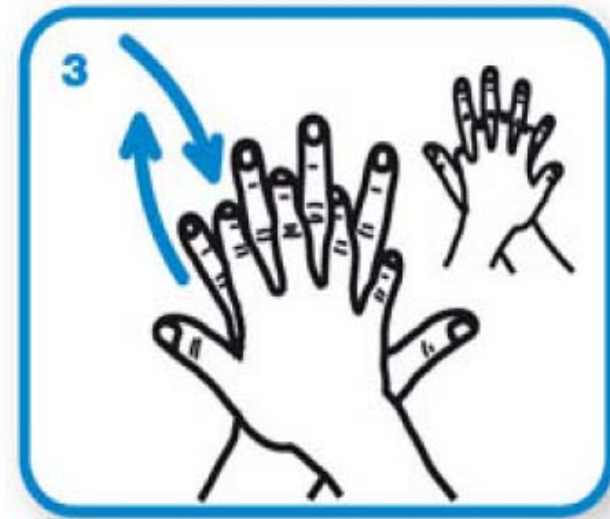


Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos

Como lavar as mãos (2)



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



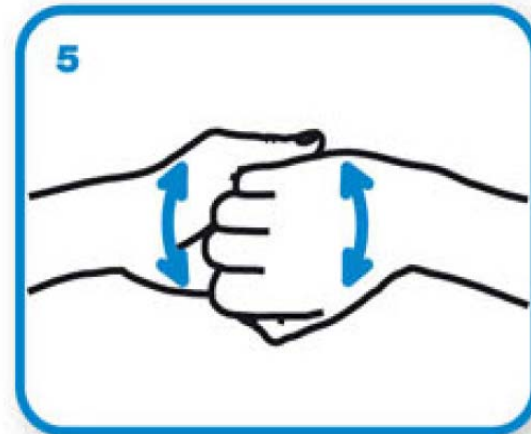
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa

Como lavar as mãos (3)



Palma com palma
com os dedos entrelaçados

Esfregue as palmas das
mãos, uma na outra



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

Como lavar as mãos (4)



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

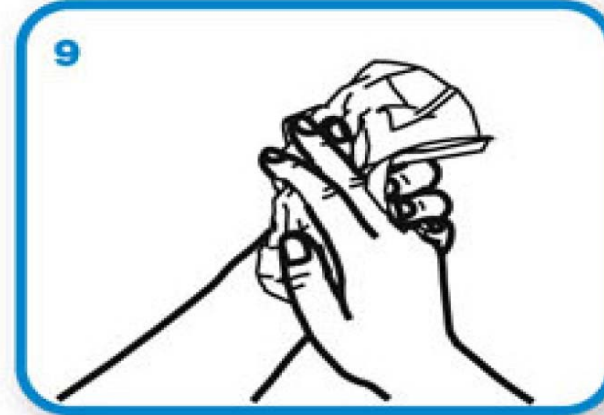


Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

Como lavar as mãos (5)



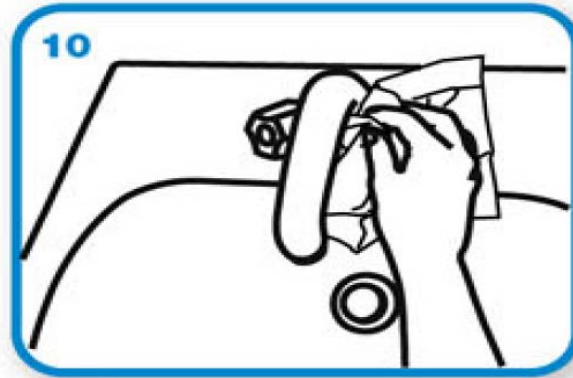
Enxague as mãos
com água



Seque as mãos com
toalhete descartável

Os toalhetes de papel são preferíveis aos secadores de ar quente, porque permitem limpar melhor a pele. Nunca devem ser usadas toalhas de pano de uso colectivo.

Como lavar as mãos (6)



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

Agora que as suas mãos estão limpas, se tiver que tocar na maçaneta da porta da casa de banho, use também o toalhete de papel. Deite-o, em seguida, num balde de lixo.

Quando não é possível lavar as mãos

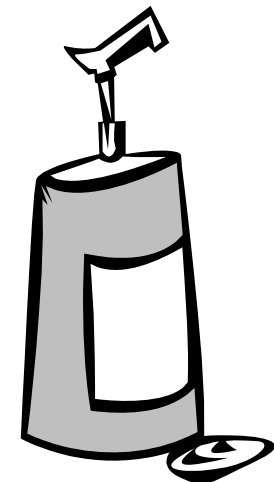
Sempre que não seja possível lavar as mãos, estas podem ser higienizadas por fricção com uma Solução Anti-séptica de Base Alcoólica

Existem várias formas de apresentação:

- Doses de bolso (100ml)

- Carteiras individuais de toalhetes de uso único

- Embalagens (500ml), com suportes de mesa ou de parede



Estas soluções não devem usar-se em bebés e crianças pequenas, pelo risco de ingestão do produto quando as mãos são levadas à boca ou aos olhos. Nas crianças mais velhas, a sua utilização deve ser sempre supervisionada por um adulto

Higiene das Mãos com Solução Anti-séptica de Base Alcoólica

- Os locais para colocação de dispositivos de Solução Anti-séptica de Base Alcoólica devem ser seleccionados de modo criterioso:
- Estes dispositivos, só devem ser colocados em locais onde seja necessário proceder à higiene das mãos, mas não haja recurso a água e sabão
- Devem ser armazenados e colocados fora do alcance de crianças, dado o risco de toxicidade do produto, em particular se for ingerido ou projectado para os olhos e seguidas as instruções de segurança do fabricante
- A sua eventual utilização por crianças mais velhas deve ser sempre supervisionada por um adulto

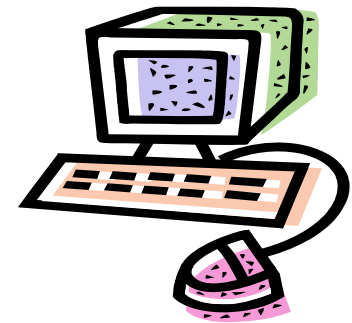
Exemplos de Locais para Colocação de Solução Anti-séptica de Base Alcoólica

- Na sala destinada ao isolamento de crianças que apresentem sintomas de gripe
- Nos berçários e salas destinadas às crianças em infantários e jardins de infância, se estas salas não possuírem lavatório
- À entrada de refeitórios, se estes não possuírem lavatório
- Junto aos aparelhos de marcação biométrica de ponto
- Na secretaria da escola, para uso dos profissionais

Em caso de dúvida, a Escola deve contactar a Unidade de Saúde Pública do respectivo Agrupamento de Centros de Saúde

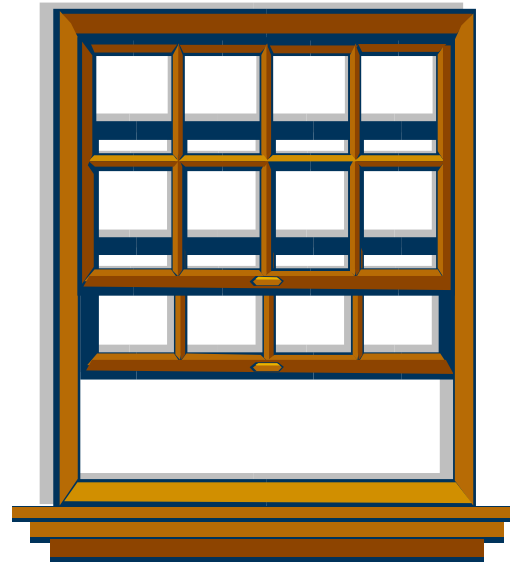
Limpeza de superfícies

- Deve ser feita uma limpeza frequente de mesas de trabalho, maçanetas das portas, corrimãos, brinquedos, ou objectos que se levem à boca
- Para esta limpeza, é suficiente a utilização de um produto comum de desinfeção doméstica
- Objectos que possam ser levados à boca, depois de higienizados, devem ser passados por água limpa, a fim de evitar a ingestão do produto de limpeza



Arejamento dos Espaços

- Deve promover-se o arejamento das salas de aula ou de trabalho e espaços interiores da escola



Elaboração do Plano de Contingência



Para mais informação consultar:

DGS, GRIPE A (H1N1)v. Planos de Contingência para Creches, Jardins-de-infância, Escolas e outros Estabelecimentos de Ensino. Orientações para a sua elaboração em: www.dgs.pt

Elaboração do Plano de Contingência

principais etapas

- Estabelecer uma equipa de coordenação e elaboração do Plano
- Reforçar a comunicação e a cooperação com a Unidade de Saúde Pública, os pais e a restante comunidade educativa
- Identificar as áreas de funcionamento essenciais
- Prever o impacto nas áreas essenciais, de diferentes cenários de absentismo ou de um eventual encerramento, e identificar respostas alternativas
- Atribuir responsabilidades por determinadas tarefas
- Treinar responsáveis e substitutos
- Introduzir regras e procedimentos e divulgá-los
- Dotar a escola dos meios ou equipamentos necessários
- Fazer uma “reserva estratégica” de alguns produtos
- Implementar de acordo com os acontecimentos
- Avaliar



Medidas de Actuação

Informação, Formação e Capacitação

- Promover a informação de profissionais, alunos e pais sobre a doença e as formas de prevenção
- Promover a formação dos profissionais, dos pais e dos alunos sobre as medidas a adoptar na escola, em casa e na comunidade
- Ensinar as crianças e os profissionais sobre a técnica de lavagem das mãos e os cuidados a ter com a tosse e os espirros



Comunicação

- A Escola deve estabelecer e manter formas de comunicação com a Unidade de Saúde Pública do respectivo Agrupamento de Centros de Saúde, com os pais e com a restante comunidade educativa
- Deve ser mantido um ficheiro actualizado com os telefones dos pais e dos profissionais, bem como de outras entidades pertinentes
- Devem ser equacionadas formas alternativas de comunicação com profissionais, alunos e pais (por exemplo, através da *Internet*, ou telemóvel)



Instalações e equipamentos

- Garantir condições adequadas para a lavagem das mãos
- Garantir a existência de sabão líquido e dispositivos para secagem das mãos, de preferência toalhetes de papel absorvente. Nunca usar toalhas de pano de uso colectivo
- Garantir a existência de caixotes de lixo
- Identificar, criteriosamente, locais para colocação de dispositivos de solução anti-séptica de base alcoólica
- Definir uma sala para isolamento de alunos que apresentem febre e sinais de gripe
- Criar uma reserva estratégica de alguns produtos, se necessário - alimentos, produtos de limpeza, sabão líquido, toalhetes de papel, sacos de lixo, etc.

Procedimentos

- Definir responsáveis pelas diferentes tarefas de acordo com o Plano de Contingência e respectivos substitutos
- Instituir rotinas de lavagem das mãos, de limpeza das superfícies e restantes instalações
- Instituir a regra de não admissão na escola de pessoas com febre e sintomas de gripe, até esclarecimento da situação
- Promover a divulgação interna dos procedimentos a adoptar perante crianças ou profissionais que apresentem sintomas de gripe durante a permanência na escola

Actuação perante um aluno que apresente febre e sintomas gripais

- Crianças com Gripe não devem ir à escola, durante um período de 7 dias, ou até à alta clínica, se os sintomas persistirem por mais tempo
- No caso de uma criança manifestar febre e outros sintomas gripais durante a permanência na escola, deve ser afastada das restantes crianças e mantida na sala de isolamento, acompanhada por um adulto, sempre que necessário, até à chegada dos pais
- Deve ser contactada a Linha Saúde 24: 808 24 24 24 e seguidas as orientações quanto às medidas a adoptar
- Os adultos que acompanhem a criança devem usar máscara de protecção e adoptar os devidos cuidados de higiene das mãos
- Se possível, a criança deverá usar máscara de protecção, adaptada ao tamanho da face

Actuação perante um profissional que apresente febre e sintomas gripais

- Os Profissionais com Gripe não devem ir à escola, durante um período de 7 dias, ou até à alta clínica se os sintomas persistirem por mais tempo
- No caso de um profissional apresentar sintomatologia gripal durante a permanência na escola, deve ser contactada a Linha Saúde 24, 808 24 24 24, para obtenção de orientação quanto aos procedimentos a adoptar



**Cuidados a ter
com o doente
em casa**

Cuidados a ter com o doente em casa

- A pessoa doente deve ter um quarto e, idealmente, uma casa de banho só para si
- À excepção da pessoa que cuida do doente, deve impedir-se a entrada neste quarto de outros elementos da família ou de visitas
- O quarto deve permanecer, sempre que possível, com a porta fechada
- Deve ser promovido o arejamento deste quarto abrindo a janela, mantendo a porta fechada
- Os objectos e roupas manuseados pelo doente não devem ser partilhados com outros elementos da família, antes de lavados ou higienizados
- As zonas comuns da habitação devem manter-se arejadas



Quem pode cuidar do doente

- Idealmente, a pessoa que cuida do doente deve ser sempre a mesma, para reduzir os riscos de transmissão na família
- Mulheres grávidas ou pessoas com doenças crónicas graves devem evitar cuidar do doente

Vigilância da Situação Clínica da Criança Doente

- Medir a febre de manhã e à noite e registrar as temperaturas numa folha de registo
- Controlar a febre, se necessário
- Oferecer líquidos, para manter a hidratação
- **Dificuldade respiratória, vômitos persistentes, prostração, pele arroxeada, irritabilidade, dores ou mal estar intenso, recusa alimentar, ou reaparecimento da febre, indicam um agravamento da doença:**

**TELEFONAR para a linha Saúde 24
(808 24 24 24) e seguir as orientações**



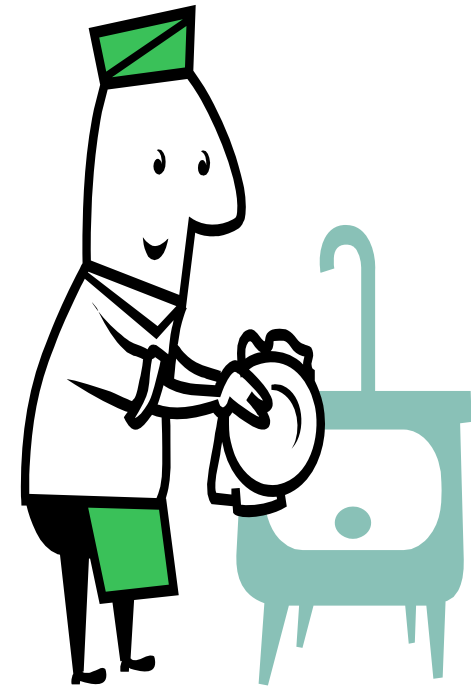
Agravamento dos Sintomas

- Reaparecimento, aumento da febre, ou persistência da febre durante mais de 4 dias
- Dores de cabeça muito fortes ou alteração do estado de consciência (por exemplo: confusão, perda de consciência, desmaios)
- Dificuldade respiratória ou falta de ar
- Dor no peito ou nas costas
- Fadiga intensa e anormal
- Expectoração com sangue

**TELEFONAR para a Linha Saúde 24 (808 24 24 24)
e seguir as orientações**

Lavagem da Louça do Doente

- Não é necessário lavar à parte a louça da pessoa doente
- A louça do doente pode ser lavada como habitualmente, à mão com detergente de louça, ou na máquina de lavar louça



Tratamento de Roupas do Doente

- As roupas do doente devem ser lavadas, de preferência, na máquina de lavar roupa e não devem ser partilhadas com outras pessoas antes de lavadas
- É conveniente o uso de máscara de protecção, durante a colocação da roupa na máquina
- Lavar as mãos, em seguida



Uso de Máscaras de Protecção (1)

- A protecção conferida pela máscara depende da sua correcta utilização. Se a máscara for mal colocada ou inadequadamente removida pode aumentar o risco de contágio, em vez de o diminuir
- A máscara deve cobrir bem o nariz e a boca, devendo ficar bem ajustada à face, evitando folgas que permitam a passagem de ar não filtrado pela máscara
- As máscaras devem possuir atilhos, ou elásticos, que prendam a máscara na face posterior da cabeça e do pescoço, dado que permitem o melhor ajustamento da máscara à face.
- São de evitar máscaras que fiquem largas ou que não possibilitem o seu ajustamento ao nariz e à face
- Nas crianças, usar máscaras adaptadas ao seu tamanho



Uso de Máscaras de Protecção (2)

- O doente deve usar máscara, de tipo cirúrgico, sempre que saia do seu quarto, ou esteja na proximidade de outras pessoas
- A pessoa que cuida do doente deve usar máscara, de tipo cirúrgico, sempre que permaneça no quarto do doente, sempre que esteja próximo deste, ou sempre que manuseie as suas roupas depois de usadas
- Cada máscara deve ser usada uma única vez, devendo ser substituída sempre que se encontre húmida
- Depois de colocada, não levar as mãos à máscara
- Ao retirar a máscara, deve tocar-se apenas nos atilhos, desprendendo primeiro os atilhos inferiores e só depois os superiores, evitando tocar na restante superfície da máscara.
- Deitar a máscara usada no lixo, em saco bem fechado. Lavar as mãos em seguida.

Cuidados a ter pelo doente, a fim de evitar a transmissão da Gripe

- Limitar o contacto próximo com outras pessoas
- Permanecer em casa durante 7 dias, ou até que os sintomas desapareçam, se estes persistirem
- Cobrir a boca e o nariz quando espirrar ou tossir, usando um lenço de papel e a seguir lavar as mãos
- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão ou friccioná-las com uma solução de base alcoólica, no caso de não as poder lavar
- Usar máscara cirúrgica, quando estiver na proximidade de outras pessoas



Para mais informação:

- *microsite* da GRIPE : www.dgs.pt

Fontes consultadas:

European Centre for Disease Prevention and Control. ECDC technical report guide to public health measures to reduce the impact of influenza pandemics in Europe – ‘The ECDC Menu’, Stockholm, June 2009

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Novel H1N1 Flu (Swine Flu) and You .Questions & Answers, August 5, 2009 : <http://www.cdc.gov/h1n1flu/qa.htm>

DGS. GRIPE A (H1N1)v. Planos de Contingência para Creches, Jardins-de-infância, Escolas e outros Estabelecimentos de Ensino. Orientações para a sua elaboração, Direcção de Serviços de Promoção e Protecção da Saúde, 20 de Julho de 2009

Direcção-Geral da Saúde, *microsite* da Gripe, www.dgs.pt

U.S. Department of Health and Human Services, <http://www.flu.gov/>

Centers for Disease Control and Prevention: <http://www.cdc.gov/h1n1flu/>

Fotografias e imagens – *Clipart* , *Microsoft Office online*

Cartaz sobre lavagem das mãos, WHO, World Alliance for Patient Safety

Imagem do vírus A(H1N1) - Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Direcção-Geral da Saúde
www.dgs.pt



Emília Nunes, Direcção de Serviços de Promoção e Protecção da Saúde,
com contributos de Elena Noriega, Divisão de Segurança do Doente, Departamento da Qualidade na Saúde,
11 de Agosto de 2009, Direcção-Geral da Saúde