

Etapa de Mitigação
Diagnóstico, vigilância e tratamento

Actualizado em 21-09-2009*

Informação para doentes com síndrome gripal

Se tem gripe deve permanecer em casa, em repouso, bebendo líquidos não alcoólicos frequentemente e vigiando o seu estado de saúde durante um período de 7 dias após o início dos sintomas.

Proteja também a saúde dos outros seguindo as nossas indicações.

Meça a temperatura de manhã e à noite e registe-a no quadro seguinte.

Data do início dos sintomas: ___/___/___

Registo da temperature:

Dias da vigilância	Manhã	Noite
___/___/___	°C	°C
___/___/___	°C	°C
___/___/___	°C	°C
___/___/___	°C	°C
___/___/___	°C	°C
___/___/___	°C	°C

Se sentir agravamento do seu estado de saúde, com algum dos seguintes sintomas:

- reaparecimento, agravamento ou persistência da febre durante mais de 4 dias;
- dores de cabeça muito fortes ou alteração do estado de consciência (p.e. confusão, perda de consciência, desmaios);
- dificuldade respiratória ou falta de ar;
- dor no peito ou nas costas;
- fadiga intensa e anormal;
- expectoração com sangue.

TELEFONE para a linha Saúde 24 (808 24 24 24) explicando a situação.

Não se dirija directamente ao hospital nem ao seu centro de saúde.

Etapa de Mitigação
Diagnóstico, vigilância e tratamento

Actualizado em 21-09-2009*

Para evitar a propagação da gripe entre as pessoas que estão à sua volta e durante o período em que permanecer em casa, deve:

- Permanecer afastado das pessoas com quem habita, se possível numa outra divisão da casa, mesmo para dormir;
- Evitar o contacto próximo (menos de 1 metro) com outras pessoas (excepto as pessoas que lhe prestarem cuidados, desde que tenham uma máscara colocada);
- Se possível, procurar que seja sempre a mesma pessoa a cuidar de si (por ex. trazer refeições e dispensar medicação). Esta pessoa não deverá estar grávida nem ter uma doença grave;
- Colocar uma máscara de protecção sempre que estiver com outras pessoas;
- Mudar a máscara quando estiver húmida;
- Deitar as máscaras usadas no balde do lixo e lavar as mãos a seguir;
- Reduzir as visitas ao mínimo e **evitar** os contactos físicos com as pessoas (beijar, abraçar, apertar a mão) e em particular com grávidas, crianças com menos de um ano e pessoas com doenças graves;
- Tapar a boca e o nariz com um lenço/toalhete de papel quando tossir ou espirrar;
- Utilizar um lenço/toalhete de papel para se assoar;
- Usar os lenços de papel apenas 1 vez, deitando-os de seguida no balde do lixo;
- Fechar bem os sacos de plástico com o lixo (máscaras e lenços usados). A sua eliminação é feita com o lixo normal;
- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão, durante 15 a 20 segundos, especialmente depois de se assoar, espirrar ou tossir;
- Secar as mãos com toalhetes de papel ou usar uma toalha só para si;
- Não partilhar ou misturar os utensílios pessoais em uso (toalhas de casa de banho, guardanapos, louças, talheres ou copos) com os das outras pessoas, não sendo, no entanto, necessário serem lavados à parte;
- Arejar frequentemente a casa, abrindo as janelas;
- Limpar várias vezes por dia (pelo menos 2 vezes) superfícies sujeitas a contacto manual muito frequente (maçanetas das portas, corrimãos, telefones, telecomandos, computadores) com um produto de limpeza comum.

Data: _____

Identificação do Serviço de Saúde: _____

Telefone: _____