

Actualizado em 21-09-2009*

Informação e vigilância de contactos próximos de um doente com gripe

Se esteve em contacto próximo com um doente com gripe:

- **esteja atento ao seu estado de saúde** durante 7 dias, a contar da última vez em que esteve com esse doente;
- **meça a sua temperatura** de manhã e à noite, durante esses 7 dias.

Data do último contacto com o doente: ___/___/___

Registo da temperatura:

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

Se tiver **febre (igual ou superior a 38°C)** e **tosse, dores de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, dores de garganta, nariz a pingar, vômitos ou diarreia**, telefone para o Delegado de Saúde ou para a *Saúde 24* (808 24 24 24), explicando a situação.

Assim que detectar os referidos sintomas deve:

- Colocar uma máscara de protecção ou, se a máscara não estiver disponível, tapar a boca e o nariz com um lenço/toalhete de papel quando tossir ou espirrar;
- Utilizar lenços/toalhetes de papel para se assoar;
- Usar os lenços de papel apenas 1 vez, deitando-os de seguida no balde do lixo;
- Manter as mãos limpas, lavando-as com água e sabão frequentemente, 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;
- Arejar frequentemente a casa, abrindo as janelas;
- Deitar as máscaras usadas no balde do lixo e lavar as mãos.