

Saiba
tudo
sobre a

GRIPE A ^(H1N1)



Apresentamos à rede Faetec as principais informações sobre a nova gripe, popularmente conhecida como Gripe Suína. Aqui você irá encontrar as recomendações para evitar a doença, os meios mais simples de prevenção e ainda como devemos proceder dentro dos nossos cursos e escolas. Contamos com a cooperação de todos no sentido de seguir as orientações que constam neste material.

O que é?

É uma doença infecciosa grave causada pelo vírus *influenza*, transmitido de uma pessoa para outra por via respiratória.

Como acontece a contaminação?

Não há contaminação pelo consumo de carne ou de produtos suínos. A contaminação se dá principalmente através de tosse, espirro e secreções respiratórias de indivíduos contaminados. O vírus é transmitido:

- Pelo ar, quando tem uma pessoa infectada por perto;
- Por contato íntimo com doentes, como através de um beijo, de um aperto de mão, de um abraço;
- Quando se coloca a mão na boca, no nariz ou no olho depois de encostar em algum objeto no qual o infectado tocou;
- Quando se compartilha o mesmo copo, a mesma garrafa e os mesmos talheres de quem tenha o vírus;
- Dividindo alimentos com os doentes;

DISQUE GRIPE 0800-2810100

DIARIAMENTE, DE 6H A 23H30, ESCLARECIMENTOS SOBRE SINTOMAS E MONITORAMENTO

Previna-se com hábitos



1. Cubra nariz e boca com um lenço descartável ao tossir ou espirrar;



2. Use produtos à base de álcool para higienizar as mãos;



3. Lave as mãos constantemente com água e sabão, principalmente após tossir ou espirrar;



4. Evite contato muito próximo com pessoas infectadas;



5. Evite tocar olhos, nariz e boca. Os germes se espalham desse modo;



6. Não se automedique para evitar o retardamento do diagnóstico e não causar mais danos à saúde;



É fundamental adotarmos uma postura de zelo, higiene e cuidado para evitarmos a disseminação do vírus, tendo como ponto de partida nossos próprios lares e escolas – locais de ampla convivência coletiva. Contamos com você!

fáceis e muito simples



7. Priorize uma alimentação saudável e se hidratar com frequência. Beba, no mínimo, dois litros de água por dia;



8. Se ficar doente, permaneça em casa, em repouso, e limite o contato com outras pessoas a fim de não disseminar o vírus;



9. Procure imediatamente seu médico ao aparecerem os sintomas da doença como tosse, febre alta, moleza no corpo, entre outros.

Como devo proceder na minha escola?

1. Traga água de casa, evitando assim o uso de bebedouros;
2. Intensifique a higiene pessoal: lavar as mãos nos intervalos das aulas, antes das refeições e após usar os sanitários. Evitar levar as mãos aos olhos ou à boca;
3. Evite compartilhar objetos como fones de ouvidos, celulares, garrafas d'água, latas de refrigerante, canudos, lanches, roupas e material escolar em geral (lápiz, canetas, borrachas, apontador, livros, cadernos, etc);
4. Evite contatos muito próximos como beijos e abraços, com ami-

gos que tenham viajado recentemente para países com alta incidência da gripe (México, Estados Unidos, Argentina e Chile) ou com quem tenha tido contato muito próximo com essas pessoas;

5. Fique em casa se apresentar alguns sintomas, mesmo que não tenha certeza de se tratar de Gripe A(H1N1). Dessa maneira, estará contribuindo para a não propagação da doença. E não deixe de consultar o médico imediatamente e avisar imediatamente a sua escola.

Principais sintomas

- Febre alta (maior ou igual a 38 C);
 - Tosse;
 - Dor de cabeça;
 - Dor no corpo e nas articulações;
 - Falta de ar;
 - Cansaço;
 - Falta de apetite:
- Também pode aparecer:
- Coriza;
 - Garganta seca;
 - Náusea;
 - Vômito;
 - Diarréia;

Saiba mais!

- Não existe vacina contra esse novo subtipo de vírus. Há pesquisas em andamento, mas não há previsão para seu desenvolvimento.
- A vacina contra a gripe comum não protege contra a gripe suína.
- Há um medicamento antiviral, indicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), e disponível na rede pública de saúde, que será usado apenas com indicação médica.

Fique esperto! A colaboração de todos é fundamental!

- É preciso seguir as orientações dadas pelos órgãos de saúde pública, também disponíveis neste informativo;
- Nosso principal objetivo é a conscientização coletiva, na qual não há espaço para o pensamento individualista. Por isso, seja um multiplicador dessa ação, passe a frente essas recomendações.

Quem se informa sabe mais!

- O Ministério da Saúde disponibilizou à população o Disque Saúde através do telefone 0800 61 1997, que presta esclarecimentos sobre a Gripe Suína;
- O Estado do Rio conta agora com um canal de comunicação sobre a doença: o Disque-Gripe 0800 28 10 100, das 06h às 23h30, todos os dias da semana. O principal objetivo é que a população se informe sobre a gripe antes de procurar os serviços de saúde.
- O Rio contra a Gripe A já possui um portal na internet com várias informações: www.riocontraagripea.rj.gov.br
- Centro de Informações Estratégicas de Vigilância em Saúde do Estado do Rio de Janeiro: www.saude.rj.gov.br



EXPEDIENTE

*Edição especial
do Jornal Informativo
Ponto e Vírgula
-Informativo da
Nova Gripe*

Coordenação e Edição

Beth Brusco

Edição e Reportagem

Dani Francisco

Fotografia

Marco Jabur e Úrsula Nery

Diagramação e Ilustração

Romulo Baldez

Reportagem

Ilza Araújo, Marco Jabur e Verônica M. de Oliveira

Email ascom.imprensa@faetec.rj.gov.br

Tiragem: 20.000 exemplares

Redação

Rua Clarimundo de Melo, 847, Quintino, Rio de Janeiro - Cep 21311-280. Tel.: (021) 2332-4126

O Jornal Ponto e Vírgula é uma publicação da Assessoria de Comunicação da Fundação de Apoio à Escola Técnica - Faetec