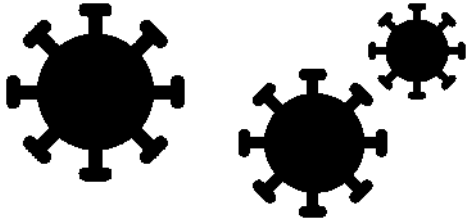
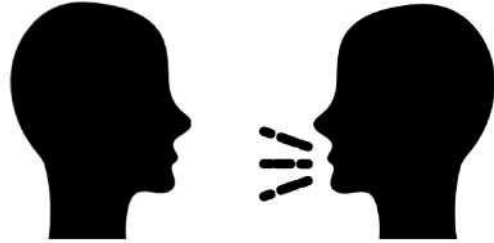


Influenza (gripe)

Folheto explicativo



A influenza, comumente chamada de "gripe", é causada pelos vírus da influenza que infectam o nariz, a garganta e os pulmões. A gripe pode causar doenças graves e complicações com risco de morte para algumas pessoas.



A gripe é transmitida geralmente por meio de tosse ou espirro. É possível contrair a gripe ao tocar em uma superfície que contenha o vírus e, em seguida, tocar na boca ou no nariz.

Sinais e sintomas comuns



Febre



Tosse seca



Dor de garganta



Dor de cabeça



Dores musculares



Muito cansaço

Os sinais e sintomas da gripe incluem febre, tosse seca, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, coriza ou nariz entupido e sensação de cansaço. As crianças podem apresentar sintomas adicionais, como náusea, vômito e diarreia. Os sinais e sintomas geralmente começam de um a quatro dias após a exposição, com uma média de dois dias.



Converse com um médico se achar que está com gripe. Os medicamentos antivirais podem ser uma opção de tratamento e funcionam melhor quando o tratamento é iniciado dentro de dois dias após a manifestação da doença.

Prevenção da gripe

O Maine Center for Disease Control and Prevention (Centro para o Controle e Prevenção de Doenças em Maine) recomenda a abordagem "No Flu 4 You" ("Nada de gripe para você"):



Tome a vacina anual contra a gripe



Lave as mãos com água e sabão



Fique em casa quando estiver doente



Cubra a tosse

1. Tome a vacina contra a gripe todos os anos

- Essa é a melhor maneira de prevenir a gripe.
- Você se protegerá da gripe cerca de duas semanas após tomar a vacina.
- Há muitas cepas de vírus da gripe e elas mudam a cada ano. Por isso, é importante tomar a vacina contra a gripe anualmente.

2. Lave as mãos

- Os vírus da gripe podem viver em superfícies rígidas por um período de duas a oito horas.

3. Fique em casa quando estiver doente

- A maioria dos adultos saudáveis pode transmitir a doença a outras pessoas entre um dia antes e cinco dias depois de apresentar os sintomas.

4. Cubra a tosse

- Quando uma pessoa com gripe tosse ou espirra, as gotículas podem cair na boca ou no nariz de outras pessoas.

Gripe nova



- A gripe nova refere-se a cepas da gripe que são diferentes dos vírus da gripe sazonal humana.
- Os novos vírus da gripe normalmente não infectam humanos, mas podem ocorrer infecções esporádicas em humanos.
- A gripe nova se espalha de animais para humanos. A maioria dos casos de gripe nova ocorre por contato com porcos ou aves.
- Em geral, os sintomas da gripe nova são semelhantes aos da gripe sazonal.

Para obter mais informações, acesse:



1. www.maineflu.gov
2. www.cdc.gov/flu

Você também pode entrar em contato com o Maine Center for Disease Control and Prevention (Centro para o Controle e Prevenção de Doenças em Maine) pelo telefone 1-800-821-5821.