



## Influenza (Gripe)

### O que é a influenza?

A influenza (também chamada de “gripe”) é uma doença contagiosa causada pelo vírus influenza. Os sintomas incluem febre, tosse, dores musculares, cefaleia, coriza, dor de garganta e fraqueza generalizada. Algumas pessoas podem ter vômitos e diarreia, mas isto é mais comum em crianças do que em adultos. Eles começam de maneira súbita e podem ser leves ou severos.

### Como a gripe se espalha?

Os vírus que causam a gripe vivem no nariz e na garganta e são liberados no ar quando uma pessoa infectada espirra, tosse ou fala, contaminando todos os que respiram o vírus ao redor. Com menos frequência, as pessoas também podem contrair gripe tocando superfícies ou objetos infectados pelo vírus e depois tocando a própria boca, olhos e nariz.

Os sintomas da gripe geralmente aparecem de 1 a 4 dias após a contaminação, podendo levar mais tempo. A maioria das pessoas pode espalhar o vírus da gripe um dia antes dos sintomas aparecerem e até uma semana depois.

### A gripe é perigosa?

Pode ser perigosa, especialmente para crianças mais novas, idosos e pessoas com problemas de saúde. A gripe costuma durar poucos dias para a maioria das pessoas, mas algumas podem desenvolver pneumonia ou outras complicações graves. Todos os anos, a gripe é responsável pela internação de milhares de pessoas nos Estados Unidos.

### Como posso evitar que a gripe se espalhe?

Existem diversas formas de evitar que os germes se espalhem.

- A partir dos 6 meses de idade, todos devem receber a vacina contra a gripe anualmente.
- Cubra o nariz e a boca com um lenço sempre que tossir ou espirrar. Se não tiver um lenço, cubra o rosto com a parte interna do cotovelo.
- Lave as mãos frequentemente com sabonete e água ou use álcool gel.
- Limpe as superfícies da sua casa regularmente com um produto de limpeza.
- Sempre que possível, evite o contato próximo com pessoas doentes.
- Fique em casa quando estiver doente. Uma pessoa com gripe deve ficar em casa por 24 horas após a febre desaparecer sem o uso de antipiréticos. Para a maioria das pessoas, isso ocorre em um período mínimo de 4 dias.

### Quem deve receber a vacina contra a gripe?

Recomenda-se que todas as pessoas a partir dos 6 meses de idade e os idosos recebam a vacina contra a gripe. A vacina deve ser renovada anualmente para que a pessoa esteja protegida. É especialmente importante que as pessoas que corram risco considerável de complicações decorrentes da gripe sejam vacinadas. Entre estas pessoas, incluem-se:

- Crianças mais novas
- Mulheres grávidas
- Pessoas a partir dos 65 anos
- Pessoas com doenças crônicas, como asma, diabetes e problemas no coração e no pulmão

**Continuação**

### **Quando devo tomar a vacina?**

A temporada da gripe vai de outubro até março. Tomar a vacina logo no início da temporada de gripe pode dar uma proteção mais duradoura contra o vírus, mas as vacinas estão disponíveis durante toda a temporada. Adultos e crianças mais velhas precisam de uma única dose da vacina para estarem protegidos. Algumas crianças com menos de 9 anos precisam de duas doses. Para ter certeza, consulte seu médico.

### **Eu posso contrair a gripe ao tomar a vacina contra gripe?**

Não é verdade que a vacina contra gripe pode causar a gripe, mas você precisa lembrar que leva duas semanas após tomar a vacina para ficar totalmente protegido contra a gripe. Não deixe de tomar outras precauções contra a gripe durante esse período.

### **O que devo fazer caso eu fique gripado?**

- Beber muito líquido.
- Permanecer em casa e evitar o contato com as pessoas para não espalhar a gripe.
- Acetaminofeno (Tylenol®) ou ibuprofeno (Motrin®, Nuprin® ou Advil®) podem ajudar a aliviar a febre. Siga as orientações da bula ou converse com um profissional de saúde para definir a quantidade que você ou um familiar podem tomar.
- Não dê aspirina a crianças. Elas podem desenvolver a síndrome de Reye, uma doença rara, porém bastante grave.
- Descongestionantes podem ajudar a aliviar o nariz entupido ou a pressão sinusal em adultos e crianças mais velhas.
- O seu médico pode prescrever um antiviral caso exista um grande risco de você desenvolver complicações.

### **Estou cuidando de alguém com gripe. Como posso me proteger?**

Caso você esteja cuidando de alguém com gripe:

- Lave as mãos frequentemente.
- Peça à pessoa que cubra o nariz e a boca com um lenço ao tossir ou espirrar.
- Sempre que possível, evite o contato próximo com pessoas doentes. Elas podem espalhar a doença a uma distância de cerca de 1,5 m.
- Evite tocar nos olhos, nariz ou boca antes de lavar as mãos, pois os germes se espalham dessa forma.
- Utilize um produto de limpeza para desinfetar os locais que forem tocados pela pessoa doente.
- Além disso, verifique se a pessoa está ingerindo líquidos em quantidade suficiente para evitar que ela fique desidratada.

