

## 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.

## Fale com um profissional de saúde se você:

- Tiver febre alta ou contínua.
- Apresentar respiração rápida, dificuldades para respirar ou falta de ar.
- Não conseguir ingerir ou reter líquidos.
- Estiver vomitando muito e de forma persistente.
- Apresentar alterações psicológicas ou confusão mental.
- Tiver convulsões.
- Tiver dores ou sentir pressão no peito.
- Não apresentar melhora em um período de 3 a 5 dias.
- Tiver qualquer sintoma ou distúrbios anormais.

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

### Caso você esteja cuidando de alguém com gripe:

1. Lave as mãos frequentemente.
2. Peça à pessoa que cubra o nariz e a boca com um lenço ao tossir ou espirrar.
3. Sempre que possível, evite o contato próximo com pessoas doentes. Elas podem espalhar a doença a uma distância de cerca de 1,5 m.
4. Evite tocar nos olhos, nariz ou boca antes de lavar as mãos, pois os germes se espalham dessa forma.
5. 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.



Para mais informações, acesse <http://www.bphc.org/whatwedo/infectious-diseases> ou <http://www.cdc.gov/flu>

# Influenza



**Boston Public Health Commission**  
**Infectious Disease Bureau**  
1010 Massachusetts Avenue  
Boston, MA 02118  
[www.bphc.org](http://www.bphc.org)  
617-534-5611

# Informações básicas sobre a gripe

## O que é a influenza?

A influenza (também chamada de “gripe”) é uma doença contagiosa causada pelo vírus influenza.

## 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.

## Quais são os sintomas da gripe?

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 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.



## 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.

## 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.

A vacina contra a gripe não deixará você gripado!



*A gripe costuma aparecer entre outubro e março em Boston. Porém, tomar a vacina antes disso pode resultar em proteção contra o vírus por mais tempo!*