Gripe

O que **Você** pode fazer

Cuidando das pessoas em casa

Massachusetts Department of Public Health

LOCAL PUBLIC HEALTH Institute of Massachusetts

Prezado Morador de Massachusetts,

Você provavelmente ouviu falar da gripe (ou influenza) recentemente, incluindo informações sobre quem deve se vacinar contra ela e preocupações quanto a uma gripe pandêmica. Embora a gripe possa causar um pouco de preocupação, existem coisas importantes que você pode fazer para se proteger contra ela e estar pronto para cuidar de alguém com gripe. Este folheto foi criado para ajudá-lo a se preparar. Ele se concentra especialmente em como cuidar de pessoas em casa quando elas estão gripadas.

A **Gripe sazonal** afeta pessoas todos os anos. A maioria das pessoas que fica gripada pode ser tratada em casa. As etapas simples descritas neste folheto podem facilitar os cuidados com alguém gripado.

A **Gripe pandêmica** ocorre quando um novo vírus da gripe se desenvolve, se espalha rapidamente e contagia muitas pessoas ao mesmo tempo. Não se sabe quando uma gripe pandêmica pode ocorrer. Mas estar preparado para a gripe sazonal também ajudará você no caso de uma gripe pandêmica. Incentivamos você a ler este folheto, preparar sua casa seguindo as recomendações e manter este folheto em mãos, caso precise dele futuramente.

O Departamento de Saúde Pública de Massachusetts e seus parceiros no governo, na saúde e no planejamento emergencial estão se preparando para todos os tipos de emergências, incluindo uma gripe pandêmica, que pode afetar sua comunidade. Agradecemos por você fazer uma pausa para se preparar e preparar sua família para a gripe e, ao fazer isso, preparar melhor toda a sua comunidade.

Atenciosamente,

John Auerbach
Comissionado, Massachusetts Department of Public Health (MDPH)

Conteúdo

Sobre os cuidados com a gripe em casa 2

Reduza o risco, reduza a propagação 5
Como a gripe se espalha? 5
Vacinas contra gripe e outros remédios 9

O que procurar, o que fazer 12
Tratando de pessoas com febre 12
Tratando de pessoas com tosse 17
Bebendo muito líquido 19
Deixando as pessoas com gripe confortáveis 21
Nutrição e gripe 24

Prepare-se, prepare sua casa 26
Lista de suprimentos 26
Cuidados para quem cuida 27
Devo ir ao médico? 30
Minhas informações de cuidado com a gripe 32

Esses materiais foram desenvolvidos em conjunto com:

Amherst Health Department
Boston Public Health Commission
Harvard School of Public Health
Harvard Vanguard Medical Associates–Atrius Health
Home Care Alliance of Massachusetts
Massachusetts Chapter of the American Academy of Pediatrics
Needham Health Department
University of Massachusetts Memorial Health Care, Department of Pediatrics

Desenvolvido com suporte financeiro de:

Blue Cross Blue Shield of Massachusetts
Harvard School of Public Health
Harvard Vanguard Medical Associates–Atrius Health
Massachusetts Medical Society

Sobre os cuidados com a gripe em casa

Quando você cuida de um membro da família com gripe, é útil ter algumas diretrizes. Este folheto foi criado para ajudá-lo a:

- **Preparar-se** para a gripe sazonal e pandêmica,
- **Reduzir o risco** de você e outras pessoas que moram com você ficarem gripados,
- **Cuidar de alguém em casa** com gripe e
- **Saber quando procurar conselho médico** e **cuidado médico.**

Este folheto fornece informações sobre como cuidar de membros da família com gripe. Ele também se aplica a cuidados que você pode ter com outras pessoas na sua vizinhança e comunidade.

O que é a gripe?

A **Gripe sazonal** é causada pelo vírus da gripe que contagia as pessoas todos os anos. Na Nova Inglaterra, a estação da gripe normalmente começa em dezembro e dura até abril.

Os sintomas mais comuns da gripe são:

- Começo repentino de febre
- Cansaço ou fraqueza
- Dores no corpo
- Tosse seca

O QUE É A GRIPE PANDÊMICA?

A **Gripe pandêmica** pode ocorrer quando um novo vírus da gripe se desenvolve. A maioria das pessoas não terá nenhuma imunidade, o que significa que elas não poderão combater esse novo vírus. Isso pode permitir que o vírus se espalhe facilmente de pessoa para pessoa e faça com que várias pessoas peguem a gripe no mundo todo. Isso é chamado de **gripe pandêmica.** Ocorreram três pandêmicas nos últimos cem anos. Ninguém sabe quando outra pode ocorrer.

Uma "infecção estomacal" *(doença com diarréia e vômitos)* é diferente da gripe. Uma "infecção estomacal" é causada por outros germes, e não pelo vírus da gripe.

O resfriado comum também é diferente da gripe. Os sintomas mais comuns de um resfriado são nariz entupido, espirros, tosse e garganta irritada. Resfriados são geralmente mais amenos que gripes e não se desenvolvem tão de repente.

Este folheto é sobre prevenção e cuidado para ambas as gripes: sazonal e pandêmica. Muitos dos cuidados que você presta aos membros da família com gripe sazonal são os mesmos cuidados tomados em relação à gripe pandêmica. Em cada seção deste folheto, você encontrará informações sobre o que pode ser diferente durante uma pandêmica.

PROCURANDO CONSELHO MÉDICO

Este folheto não substitui conselhos médicos profissionais. É importante conversar com um médico sobre como a gripe pode afetar você e a sua família com base nas suas próprias necessidades de saúde. Em todo este folheto, há referências para conversar com um médico. Você também pode conversar com uma enfermeira ou outro profissional da saúde que cuide dos membros da sua família.

Necessidades especiais de cuidado com a saúde

Se você ou um membro da família possui uma doença crônica, como diabetes, asma, doença cardíaca ou outra necessidade especial de cuidado com a saúde, você deve consultar um médico antes da estação de gripe sobre como

os cuidados com a gripe podem ser diferentes. Pergunte ao médico que sintomas procurar e como saber quando procurar cuidados médicos.

PARA OBTER MAIS INFORMAÇÕES

- Site sobre gripe da MDPH **www.mass.gov/dph/flu**
- Ligue para a MDPH pelo telefone **617-983-6800** ou **888-658-2850**
- Seu departamento de saúde local
- **Seção Meus recursos** de cuidados com a gripe neste folheto

Se você não possui o número de telefone do seu departamento de saúde local, ligue para a prefeitura (City Hall) da sua cidade para descobrir como entrar em contato com ele.

Esteja preparado

A MDPH e outras agências, como seu departamento de saúde local e hospitais, possuem planos para atender a uma gripe pandêmica. Você também deve estar preparado. Estar preparado para uma gripe pandêmica também o ajudará a se preparar para a gripe sazonal.

Mais pessoas ficarão doentes durante uma gripe pandêmica do que durante a estação de gripe regular. Isso significa que mais pessoas precisarão de cuidados médicos. Durante uma gripe pandêmica, pode ser difícil conversar com seu médico pelo telefone ou marcar uma visita ao consultório. Os consultórios médicos, hospitais e salas de emergência podem estar mais cheios do que o normal.

Por essas razões, é importante estar preparado para cuidar de pessoas com casos mais amenos de gripe em casa. Converse com seu médico sobre como você pode se preparar se você ou alguém da sua família ficar gripado. Converse com a sua família sobre a gripe para que ela entenda como se prevenir contra ela e tratá-la. Prepare sua casa com os suprimentos sugeridos neste folheto. Guarde este folheto caso precise dele no futuro. Desenvolva um plano para que você e sua família estejam preparados.

Para saber mais sobre como fazer um plano de família, vá até **www.mass.gov/samh** ou ligue para MassSupport pelo telefone **866-237-8274.**

Reduza o risco, reduza a propagação

Como a gripe se espalha?

A gripe se espalha principalmente por meio de gotículas (como saliva e muco) da boca, do nariz e da garganta. Isso ocorre quando uma pessoa com gripe tosse ou espirra perto de outra pessoa (a uma distância de 7 a 15 centímetros). Às vezes, as pessoas se contagiam tocando em algo como uma maçaneta ou um telefone que foi tocado por alguém com gripe e, depois, tocando em suas próprias bocas, nariz ou olhos.

Pessoas com gripe podem transmiti-la para outras pessoas 1 dia antes de ficarem doentes e até 3 a 5 dias após sentirem os sintomas. Crianças com gripe podem transmiti-la para pessoas por até 7 dias após elas ficarem doentes.

NO CASO DE UMA GRIPE PANDÊMICA

Impedir a propagação de uma gripe pandêmica é **muito semelhante** a impedir a propagação de uma gripe sazonal. Durante uma gripe pandêmica, siga as sugestões deste folheto. Os profissionais da saúde podem também sugerir outras maneiras de impedir a propagação da gripe. O "distanciamento social" e a "contenção da comunidade" são maneiras de não ter muito contato com pessoas com gripe. Isso pode incluir o fechamento de escolas e o cancelamento de aglomerações públicas. Pode ser necessário evitar aglomerações e trabalhar em casa quando possível.

Como posso evitar ficar gripado?

Siga as etapas abaixo para evitar ficar gripado ou evitar transmitir a gripe para outras pessoas. São bons hábitos a seguir estejam as pessoas ao redor doentes ou não.

1. *Vacine-se contra a gripe*

A melhor maneira de impedir a gripe sazonal é vacinar-se anualmente. Consulte a página 9 para obter mais informações sobre a vacina contra gripe.

2. *Cubra a sua boca ao tossir ou espirrar*

- Use um lenço ao tossir ou espirrar. Jogue o lenço fora imediatamente após usá-lo.
- Limpe suas mãos após tossir ou espirrar. Use sabão e água morna. Se eles não estiverem disponíveis, use um anti-séptico de mão a base de álcool (como Purell® ou uma marca de loja).
- Tussa ou espirre na sua manga, e não nas suas mãos, se não possuir um lenço.

COMO LAVAR AS MÃOS COM SABÃO E ÁGUA

- Molhe suas mãos com água morna e passe sabão nelas.
- Esfregue as mãos uma na outra para fazer espuma. Esfregue todas as partes das mãos.
- Continue esfregando de 15 a 20 segundos.
- Enxágüe bem as suas mãos em água corrente.
- Seque as mãos com uma toalha de pano ou toalha de papel. Jogue fora as toalhas de papel usadas logo após o uso.

Uma pessoa doente deve usar uma toalha de pano ou de papel separada para se secar.

Em banheiros públicos, seque as mãos usando uma toalha de papel ou o secador a ar. Se possível, use uma toalha de papel para fechar a torneira para que suas mãos limpas não toquem nela.

COMO USAR UM ANTI-SÉPTICO DE MÃO A BASE DE ÁLCOOL

- Coloque o anti-séptico na palma da mão.
- Esfregue em toda a superfície das suas mãos e dedos até secar.

! Crianças pequenas devem ser supervisionadas ao usar um anti-séptico de mão a base de álcool. Além disso, guarde o anti-séptico de mão fora do alcance de crianças. O álcool contido nele pode ser perigoso se engolido.

3. *Lave as mãos*

- Lavar as mãos é a melhor maneira de impedir a propagação de germes.
- Lave suas mãos várias vezes durante o dia, mas especialmente antes de preparar as refeições ou se alimentar, após ir ao banheiro ou trocar uma fralda e antes ou após cuidar de alguém doente.
- Certifique-se de que seus filhos sabem lavar as mãos corretamente. Ensine-os a cantar "Parabéns para você" duas vezes para garantir que eles fiquem tempo suficiente lavando as mãos.

4. *Limite o contato com outras pessoas*

- Fique em casa se estiver doente.
- Não receba visitas enquanto alguém da sua casa estiver doente.
- A pessoa com gripe deve ficar em um quarto separado, se possível, e limitar o contato com outras pessoas por 5 a 7 dias.
- Não compartilhe alimentos, talheres ou bebidas.

5. *Limpe sua casa*

- Lave a louça e as roupas com água quente e sabão. Use uma lavadora de louça, se tiver uma.
- Limpe as áreas tocadas por pessoas doentes com um desinfetante doméstico, como Lysol®, Clorox Clean Up® ou uma marca de loja. Limpe áreas como tampos de mesas, telefones, escrivaninhas, controles remotos, balcões, maçanetas e puxadores de armários da cozinha e do banheiro.

LIMPANDO COM ÁGUA SANITÁRIA (LIXÍVIA)

Você pode usar uma solução de água sanitária para limpar sua casa. Uma solução de água sanitária é feita com 1/3 de xícara de alvejante misturada com 3,5 litros de água. Para usar a água sanitária com segurança:

- Mantenha-a fora do alcance das crianças.
- Nunca misture água sanitária com amônia ou outro limpador doméstico.
- Abra portas e janelas para entrar ar fresco.
- Use luvas de látex ou plástico e óculos de proteção.
- Siga sempre as instruções do fabricante ao usar água sanitária ou qualquer outro produto de limpeza.

Preciso usar luvas ao cuidar de pessoas com gripe?

Se houver luvas descartáveis disponíveis, convém usá-las ao tocar em fluidos do corpo (sangue, saliva e excreções) de uma pessoa doente. Lembre-se, luvas não substituem a lavagem das mãos. Jogue fora as luvas logo após usá-las e lave as suas mãos. Nunca lave ou reutilize luvas descartáveis.

Preciso usar uma máscara ao cuidar de pessoas com gripe?

- **Durante a estação de gripe anual,** a maioria das pessoas saudáveis não precisa de máscaras (para cobrir o nariz e a boca).
- **Durante a estação de gripe anual ou uma gripe pandêmica,** as pessoas com sintomas semelhantes aos da gripe (febre e tosse) devem colocar uma máscara e lavar suas mãos antes de ter um contato próximo com uma criança, um idoso ou pessoas com doenças graves. Elas devem fazer isso 5 a 7 dias após seus sintomas de gripe terem começado. Isso é especialmente importante para mulheres que estejam amamentando.

! **Se você optar por usar uma máscara,** há coisas importantes que você deve saber.

- Pessoas com certos problemas de saúde podem não conseguir usar máscaras com segurança.
- Uma máscara deve ser usada adequadamente. Também é importante colocá-la, tirá-la e descartá-la corretamente.
- Lave suas mãos após manusear ou remover uma máscara porque ela pode conter o vírus da gripe.
- Mesmo se você usar uma máscara, não confie apenas nela para impedir a gripe. Você deve continuar lavando suas mãos com freqüência, cobrindo sua boca e evitando contatos próximos e multidões.

USO DE MÁSCARAS DURANTE UMA GRIPE PANDÊMICA

Na ocorrência de uma pandêmica, é importante ouvir informações de funcionários da saúde sobre o uso de máscaras e respiradores (máscaras que cubram o nariz e a boca e filtrem o ar que você respira). As recomendações podem mudar com base no vírus e no que está acontecendo na comunidade. Consulte seu departamento de saúde local, a Internet em **www.mass.gov/dph/flu** ou ligue para a MDPH pelo telefone **617-983-6800** para mais informações.

Vacinas contra gripe e outros remédios

O que são vacinas contra gripe?

Uma vacina ajuda o seu corpo a se proteger contra uma doença. Existem dois tipos de vacinas para a gripe sazonal: a injeção contra gripe (aplicada com uma agulha, normalmente no braço) e a vacina contra gripe, de vaporizador nasal (aplicada com um vaporizador pelo nariz).

As vacinas são a melhor maneira de se proteger contra a gripe sazonal. Vacinar-se contra a gripe fará com que você não tenha gripe ou qualquer outro tipo de doença.

Para descobrir como vacinar-se contra a gripe sazonal, consulte um médico ou seu departamento de saúde local. Você também pode visitar **flu.masspro.org** ou ligar para o telefone **866-627-7968** para encontrar um posto de saúde público perto de você. (Não digite "www" ao digitar o endereço da web.)

Quem deve se vacinar contra a gripe sazonal?

A maioria dos adultos e crianças, exceto bebês com menos de seis meses de idade, deve ser vacinada para reduzir suas chances de ficarem gripados. Para algumas pessoas, é especialmente importante vacinar-se anualmente:

- Pessoas com alto risco de complicações sérias de gripe (como idosos, bebês, pessoas com doenças crônicas ou mulheres grávidas) e
- Pessoas que convivem ou cuidam daqueles com alto risco de complicações sérias.

VACINAS DURANTE UMA GRIPE PANDÊMICA

A vacina para gripe sazonal não oferece proteção contra a gripe pandêmica. A gripe pandêmica é uma nova forma de gripe. Levará tempo para se desenvolver uma vacina que proteja contra o novo vírus. As pessoas serão vacinadas em etapas definidas por autoridades de saúde pública quando a vacina estiver disponível.

Durante uma gripe pandêmica, a MDPH e seu departamento de saúde local fornecerão informações sobre vacinas na TV e no rádio, em jornais locais e em sites. Para obter as informações mais atuais, visite **www.mass.gov/dph/flu.**

Esteja a vacina contra gripe disponível ou não, você poderá usar as várias outras maneiras importantes para evitar a gripe descritas neste folheto.

O que são remédios antivirais?

Remédios antivirais são às vezes usados para tratar a gripe. Eles podem encurtar o tempo em que as pessoas ficam doentes em 1 ou 2 dias. Com eles, também é menos provável que as pessoas transmitam a gripe a outras pessoas. No entanto, os remédios antivirais devem ser tomados dentro de 2 dias após alguém ficar doente para que funcionem. Os antivirais devem ser receitados por um médico.

A maioria das pessoas saudáveis não precisa de antivirais para evitar a gripe sazonal. Os antivirais podem ser melhores para pessoas com alto risco de complicações sérias em conseqüência da gripe. Consulte um médico se tiver dúvidas sobre se você ou os membros da sua família precisam de antivirais.

ANTIVIRAIS DURANTE UMA GRIPE PANDÊMICA

As recomendações podem mudar durante uma gripe pandêmica. A MDPH fornecerá as informações mais recentes sobre o uso de antivirais e quem deve usá-los.

Existem outras vacinas disponíveis?

A pneumonia é uma complicação séria da gripe. A melhor maneira de impedir um tipo comum de pneumonia é vacinar-se contra ela. A vacina é chamada de vacina pneumocócica. Pessoas que devem receber essa vacina incluem:

- Crianças de 2 a 24 meses de idade
- Adultos de 65 anos ou mais
- Pessoas de 2 a 64 anos com:
    - Problemas sérios de saúde a longo prazo
    - Sistemas de imunidade debilitados

Converse com seu médico sobre se você ou membros da sua família devem receber a vacina pneumocócica.

O que procurar, o que fazer

A maioria das pessoas que fica gripada tem um começo repentino de febre, tosse seca, dores no corpo, garganta irritada, dor de cabeça e um cansaço ou fraqueza extrema. A febre e as dores no corpo normalmente duram de 2 a 3 dias e raramente mais que 5 dias. A tosse, o cansaço e a fraqueza podem durar mais. Algumas pessoas com gripe podem se sentir cansadas ou fracas por 2 ou mais semanas após a febre passar.

Esta seção fornece mais informações sobre os sintomas da gripe, como cuidar de um membro da família com gripe e como saber quando procurar conselho médico ou cuidado médico.

NO CASO DE UMA GRIPE PANDÊMICA

O cuidado tomado com alguém com gripe pandêmica é o mesmo de quando alguém está com gripe sazonal.

Tratando de pessoas com febre

A febre é a temperatura do corpo mais alta que o normal. Ela é o sintoma mais comum da gripe. Embora a febre possa causar preocupação nas pessoas, ela ajuda o corpo a combater a infecção e normalmente não é prejudicial.

A tempuratura de uma pessoa com gripe aumenta rapidamente, chegando a um pico de 101° a 104°F (38° a 40°C) dentro de 12 a 24 horas. A febre pode ir e vir, especialmente se remédios forem usados para combatê-la. A febre da gripe dura normalmente de 3 a 5 dias.

Quando e como tratar a febre

Qualquer pessoa com mais de 6 meses de idade com temperatura abaixo de 101°F (38°C) provavelmente não precisa ser tratada de febre, a menos que ela esteja se sentindo mal. Veja algumas coisas que você pode fazer para melhorar as condições de uma pessoa com febre:

- Mantenha o quarto confortavelmente fresco.
- Certifique-se de que a pessoa esteja usando roupas leves.
- Estimule a pessoa a beber líquidos, como água ou sucos de frutas diluídos. Consulte a página 19 para saber mais sobre como ter certeza de que a pessoa está bebendo o suficiente.
- Enxugue a pessoa com esponja e água morna se ela:
  - Estiver com a temperatura acima de 104°F (40°C)
  - Estiver vomitando e não puder tomar remédios
  - Tiver tido uma convulsão causada por febre no passado

! Não use água fria, pois ela pode causar tremores e piorar a febre.

! Não esfregue álcool para tentar diminuir a temperatura de alguém. O álcool pode ser absorvido pela pele e causar problemas de saúde, especialmente para crianças.

Remédios que reduzem a febre podem ser usados se a pessoa estiver desconfortável. Use remédios certos para a idade da pessoa e siga as instruções da bula cuidadosamente. Esses remédios são seguros e eficazes se administrados corretamente:

- Acetaminofen, como Tylenol® ou uma marca de loja
- Ibuprofeno, como Advil®, Motrin® ou uma marca de loja
- Aspirina, como Bayer® ou uma marca de loja, apenas para adultos

! Nunca dê aspirina para alguém com menos de 19 anos de idade, a menos que seja recomendado pelo médico.

! Mantenha todos os remédios fora do alcance das crianças.

Como medir a temperatura

Existem diferentes maneiras de medir a temperatura, dependendo da idade da pessoa que está doente.

- **Recém-nascido a 3 anos de idade:** Meça a temperatura com um termômetro retal (pelo ânus).
- **3 a 5 anos de idade:** Meça a temperatura pelo ânus, pelo ouvido ou pela axila.
- **A partir de 5 anos:** Meça a temperatura oral (pela boca) para obter a leitura mais precisa. A temperatura também pode ser medida pela axila ou pelo ouvido.

Sempre que você medir a temperatura de alguém, é importante lembrar do seguinte:

- Sempre limpe o termômetro com sabão e água antes e depois de cada uso.
- Cada vez que você medir uma temperatura, anote a hora, a temperatura, o local onde mediu a temperatura e o tipo e a quantidade de remédio dado (se algum).
- Se a pessoa doente estiver usando remédios para baixar a febre, meça a temperatura dela antes de administrar a próxima dose.
- A duração de tempo para medir uma temperatura depende do tipo de termômetro usado. Leia as instruções do fabricante para obter detalhes.

! Nunca deixe a pessoa sozinha enquanto a temperatura estiver sendo medida.

! Não use termômetros de mercúrio. Se você possui um termômetro de mercúrio, entre em contato com o departamento de saúde local para saber como descartá-lo com segurança.

LIMITES DE TEMPERATURA NORMAL

- Reto (ânus): 97,9° a 100,3°F (36,6° a 37,9°C)
- Ouvido: 96,4° a 100,4°F (35,7° a 38°C)
- Boca: 95,9° a 99,5°F (35,5° a 37,5°C)
- Axila: 94,5° a 99,1°F (34,7° a 37,2°C)

COMO MEDIR UMA TEMPERATURA: Fonte: *Parenting Corner Q&A: Fever.* Recuperado em 10 de outubro de 2007, do site da American Academy of Pediatrics na Web: **http://www.aap.org/publiced/BR_Fever.htm**

Em alguns idosos, uma "temperatura normal" pode ser diferente da de outras pessoas. Os idosos podem tomar regularmente remédios como aspirina, ibuprofeno ou acetaminofen, o que pode diminuir a temperatura do corpo. Existem duas maneiras para você determinar se é febre em uma pessoa idosa:

- Um aumento de 2°F ou mais sobre a "temperatura nomal" da pessoa.
- Uma temperatura oral de mais de 99°F (37,2°C).

Temperatura retal (pelo ânus)

1. Coloque uma pequena quantia de lubrificante, como Vaseline®, na extremidade do termômetro retal digital.
2. Coloque a criança de bruços sobre o seu colo ou sobre uma superfície firme. Segure a criança colocando a sua mão nas costas dela, logo acima do bumbum dela.
3. Com a outra mão, coloque o termômetro até aproximadamente 2,5 cm na abertura anal. Não insira o termômetro além disso. Segure o termômetro no lugar livremente com dois dedos, mantendo a sua mão em volta do bumbum da criança.
4. Segure o termômetro no lugar pelo tempo indicado nas instruções do fabricante ou até você ouvir um bipe.

Temperatura pelo ouvido

1. Use um termômetro feito especificamente para uso no ouvido.
2. Puxe delicadamente a parte de cima da orelha para trás e para cima. Isso deixará o canal do ouvido reto e facilitará a colocação correta do termômetro.
3. Coloque delicadamente o termômetro de ouvido no canal do ouvido até ele ficar dentro com conforto.
4. Segure o botão para baixo pelo tempo indicado nas instruções do fabricante.

Temperatura oral (pela boca)

1. Não deixe a pessoa beber nenhum líquido por pelo menos 15 minutos antes de medir a temperatura.
2. Coloque o termômetro abaixo da língua da pessoa em direção à parte de trás da boca. Peça à pessoa para fechar a boca e não morder o termômetro.
3. Segure o termômetro pelo tempo indicado nas instruções do fabricante.

Temperatura da axila

1. Coloque a extremidade de um termômetro digital oral ou retal na axila da pessoa.
2. Segure o braço da pessoa firmemente contra o peito por aproximadamente 1 minuto ou até você ouvir o "bipe".

Quando consultar um médico

Procure cuidados médicos de emergência se alguém estiver com dificuldades para respirar, dor no peito, vômitos fortes ou contínuos ou se estiver confusa ou não souber onde está.

Crianças com menos de 5 anos de idade

Idade	Procure um médico se seu filho estiver com a temperatura de…
Menos de **3 meses** de idade	100,4°F (38°C) ou mais, mesmo se ele parecer completamente saudável
Entre **3 meses** e **2 anos** de idade	102°F (38,8°C) ou mais, mesmo se ele parecer completamente saudável
Entre **2** e **5 anos** de idade	102°F (38,8°C) ou mais ou Se a febre durar mais de 3 dias ou se você estiver preocupado com a forma pela qual a criança vem agindo

Crianças com mais de 5 anos de idade e adultos

Procure um médico se a pessoa com febre estiver com algum dos sintomas a seguir:

- Febre de 104°F (40°C) ou mais que não abaixa com 2 horas de tratamento domiciliar
- Qualquer febre que dure mais de 3 dias
- Não estiver bebendo líquidos ou não conseguir contê-los
- Mudanças drásticas no humor e na percepção
- Convulsões (contrações, tremores ou convulsões incontroláveis)
- Sintomas que melhoram por 24 horas e depois pioram, com mais febre e tosse
- Ainda "age como doente" após a febre ter diminuído
- Sensibilidade incomum dos olhos à luz clara
- Torcicolo ou dor ao curvar a cabeça para a frente
- Forte dor de cabeça
- Brotoejas incomuns
- Forte inchaço na garganta
- Não se sente melhor em 3 a 5 dias
- Qualquer outro sintoma ou preocupação incomum
- Qualquer piora de uma doença crônica existente

Tratando de pessoas com tosse

Uma tosse "seca" é uma tosse que não produz muco. É um sintoma comum da gripe.

Beba muito líquido

Líquidos claros (como água ou caldo claro), suco, chá descafeinado e uma sopa morna são boas opções para aliviar a tosse. Evite álcool, cafeína e fumaça de cigarro, pois podem piorar os sintomas.

REMÉDIO PARA TOSSE

Remédios para tosse e para resfriado vendidos sem receita podem aliviar a tosse e outros sintomas, mas eles não tratam os vírus causadores da doença. Remédios para resfriado e tosse podem causar sérios efeitos colaterais em crianças. Não administre remédios para resfriado e tosse em crianças de menos de 2 anos de idade.

Pessoas com pressão alta, diabetes ou doença cardíaca também podem ter efeitos colaterais sérios com esses remédios. Para crianças entre 2 e 6 anos de idade, crianças mais velhas e adultos, siga as instruções da bula cuidadosamente. Se tiver dúvidas, fale com seu médico.

Descanse

As pessoas devem ficar em casa se estiverem com uma tosse forte ou se sentirem sonolentas com os remédios para tosse. Isso dará a elas uma chance de descansar. Isso também reduzirá a chance de elas espalharem a doença entre outras pessoas.

Ajuste a temperatura e a umidade do quarto

Mantenha a temperatura do quarto confortável. Se o ar estiver seco, um umidificador ou vaporizador limpo pode ser útil.

Acalme a garganta

Fazer gargarejo com água morna com sal várias vezes ao dia (1/2 colher de chá de sal misturado em um copo de água de 290 ml), beber água morna com limão e mel ou chupar pastilhas para a garganta pode ajudar a acalmar uma garganta irritada e aliviar a tosse.

Quando consultar um médico

Procure cuidado médico emergencial se alguém estiver com dificuldades para respirar ou dor no peito.

Adultos e crianças mais velhas

A maioria das tosses melhora em uma semana ou duas. No entanto, procure um médico imediatamente se a pessoa doente tiver algum destes sintomas:

- Dor no peito, especialmente ao tossir ou respirar fundo
- Problemas para respirar, respiração curta ou dificuldade ao receber ar suficiente quando em repouso
- Muco verde, com cor de ferrugem ou com sangue que surge com a tosse
- Tosse que dura mais de 7 a 10 dias

Bebês

Procure um médico se um bebê:

- Estiver com tosse há mais de uma semana
- Tiver dificuldades para respirar
- Perder o apetite e se recusar a comer
- Vomitar com freqüência com acessos de tosse
- Parecer muito irritado
- Estiver com um sono ou uma dificuldade incomum para acorda

Bebendo muito líquido

Quando as pessoas perdem mais água do que ingerem, elas ficam desidratadas. Bebês e crianças podem ficar desidratados com mais facilidade do que adultos por serem menores. Os idosos e as pessoas com algumas doenças também têm um risco maior.

Sinais de desidratação leve ou moderada

- Sentir mais sede
- Boca muito seca
- Menos urinação ou urina mais escura
- Tontura leve ou delírios
- Dor de cabeça

Sinais adicionais de desidratação em bebês e crianças

- Fica menos ativo
- Menos lágrimas ao chorar
- Fontanela levemente afundada no topo da cabeça do bebê

- Menor umidade nas fraldas do que uma criança normalmente tem, ou o peso das fraldas úmidas é menor do que o normal para a criança

A desidratação séria (sem fluido suficiente no corpo) é uma emergência médica. Uma pessoa com desidratação séria pode precisar de líquidos injetados pela veia (por meio de uma agulha no braço) em uma clínica ou hospital. Enquanto você espera por ajuda médica, continue oferecendo à pessoa pequenas quantidades de líquidos com freqüência.

Como impedir e tratar a desidratação

A pessoa doente deve beber muita água, sucos de frutas e vegetais, sopas e caldos e bebidas como Gatorade® ou uma marca de loja (para adultos) e Pedialyte® ou uma marca de loja (para crianças). Evite cafeína e álcool.

Estimule a pessoa doente a beber pequenas quantidades de líquidos com freqüência. Observe com atenção a pessoa doente, uma vez que a desidratação pode ocorrer muito rapidamente, especialmente em crianças pequenas. A gripe normalmente não causa diarréia em adultos, mas às vezes pode ocorrer com crianças. Pessoas com diarréia precisam de líquidos que contenham a quantidade correta de sal e açúcar. Bebês ou crianças em amametação que estejam aprendendo a andar devem continuar sendo amamentadas. Para crianças que não estejam sendo amamentadas, Pedialyte®, Ceralyte® e Oralyte® contêm a quantidade certa de sal e açúcar. Esses são os melhores líquidos a serem administrados em crianças com diarréia.

Quando consultar um médico

Procure cuidado médico de emergência se a pessoa doente estiver com algum destes sintomas:

- Dificuldade de respirar
- Preocupação extrema ou sonolência (em bebês e crianças)

- Extrema irritabilidade, diminuição da agilidade, mudanças de fala, confusão ou falta de consciência (em adultos e crianças)
- Fraqueza nos músculos e ritmo cardíaco acelerado

Ligue imediatamente para o seu médico se a pessoa doente tiver:

- Sede extrema
- Boca ou nariz muito seco ou a pele não volta ao normal se ela é beliscada suavemente
- Pouca ou nenhuma urinação
- Perda de peso
- Ritmo cardíaco acelerado
- Nível de atividade muito baixo
- Fontanela muito afundada no topo da cabeça do bebê

Observe a pessoa doente cuidadosamente para ver se há sinais de que a desidratação está piorando. Ligue para o seu médico se houver sintomas incomuns que o preocupem.

Deixando as pessoas com gripe confortáveis

É normal para as pessoas com gripe terem dores no corpo, dores de cabeça, garganta irritada, nariz entupido e se sentirem fracas e cansadas.

Dores no corpo e outros desconfortos

Ajude um membro da família doente a mudar suas posições na cama quando acordado. As pessoas que conseguirem levantar da cama devem andar um pouco pelo quarto duas ou três vezes por dia.

Remédios com acetaminofen (como Tylenol® ou uma marca de loja) e ibuprofeno (como Advil®, Motrin® ou uma marca de loja) podem aliviar a dor de cabeça ou as dores no corpo associadas à gripe. A aspirina (como da Bayer® ou uma

marca de loja) podem ser ingerida por adultos. Use remédios certos para a idade da pessoa e siga as instruções da bula cuidadosamente.

Proporcione uma atmosfera silenciosa e calma para que a pessoa doente possa descansar e relaxar. Ela pode ter calafrios às vezes ou sentir-se muito quente. Deixe cobertas leves por perto para que elas possam ser tiradas ou colocadas, conforme necessário. Vista crianças pequenas com pijamas confortáveis largos sobre os quais você pode colocar uma coberta para esquentar mais ou tirá-la para esquentar menos.

Congestão nasal (nariz entupido)

Um nariz entupido é às vezes um sintoma da gripe. Pode haver também um muco claro, aquoso escorrendo do nariz (corrimento nasal). No entanto, um nariz entupido ou um corrimento nasal é mais comum com resfriados e alergias do que com a gripe.

Maneiras de aliviar a congestão nasal

- Beba muita água, suco, chá ou sopa. Consulte a página 19 para obter mais informações sobre a ingestão de líquido suficiente.
- Use um umidificador limpo ou o vapor de um chuveiro ou de uma banheira quente para ajudar a manter o nariz e a garganta úmidos.
- Use tiras de respiração, vendidas na maioria das farmácias, para ajudar a pessoa doente a respirar pelo nariz com mais facilidade. Siga as instruções da embalagem cuidadosamente. Faixas para respiração não são recomendadas para crianças com menos de 5 anos de idade.
- Use vaporizadores salinos ou soluções salinas para enxágüe em crianças mais velhas e adultos.
- Faça a pessoa sentar ou deixe sua cabeça levantada. Os colchões de berços e as camas das crianças podem ser erguidos levemente colocando-se livros sob as pernas na cabeceira da cama.
- Certifique-se de que ninguém fume na casa quando alguém estiver doente.

USANDO UM ASPIRADOR NASAL

- Aperte a parte da ampola do aspirador nasal primeiro.
- Insira cuidadosamente a ponta de borracha em uma narina.
- Solte lentamente a ampola.
- Limpe após cada uso.

Se um bebê com nariz entupido estiver com problemas para se amamentar ou tomar mamadeira, você pode tentar limpar seu nariz com um aspirador nasal de borracha antes de cada alimentação. No caso de mucos espessos, um médico pode recomendar o uso de gotas salinas para nariz.

Remédio para um nariz entupido

- Descongestionantes como Sudafed® ou Contac® podem ajudar a aliviar o entupimento para adultos. Não se deve administrar congestionantes às crianças. Eles não funcionam para crianças e podem causar efeitos colaterais sérios.
- Anti-histamínicos como Benadryl® ou Claritin® podem reduzir a quantidade de muco em adultos. Não use anti-histamínicos em crianças, a menos que um médico recomende.

Remédios para alergia e resfriado contêm vários componentes e podem não ajudar muito. Eles também podem ser perigosos para crianças pequenas. Sempre siga as instruções da embalagem cuidadosamente. Se tiver dúvidas, fale com seu médico.

Quando consultar um médico

Crianças

Ligue para um médico se a criança apresentar algum destes sintomas:

- Dificuldade para ser amamentada, tomar uma mamadeira ou beber.
- Dificuldade de respirar. A respiração pode ficar mais rápida do que o normal. A criança pode parecer se esforçar muito

para respirar. Uma criança que está aprendendo a andar ou uma criança pequena pode agachar e se inclinar para a frente levemente para facilitar a respiração.
- Mudanças de comportamento como aumento de inquietação, ansiedade e irritabilidade. À medida que a respiração se torna mais difícil, uma criança pode ficar com sono e ter períodos de agitação.
- Mudança de cor da pele.

Adolescentes ou adultos

Procure um médico se a pessoa doente apresentar algum destes sintomas:

- Vermelhidão dolorosa ou inchaço em volta dos olhos ou nariz
- Problemas de visão
- Dor no seio ou forte dor de cabeça
- Permanência dos sintomas por mais de 7 a 10 dias
- Algum problema de respiração
- Agitação extrema
- Muco que fica grosso ou muda de cor
- Atividades limitadas por mais de 2 semanas
- Fraqueza ou fadiga repentina e forte
- Perda de peso não planejada repentina
- Confusão ou diminuição da agilidade

Nutrição e gripe

É importante ter uma dieta saudável sempre, mas especialmente durante a estação de gripe. Se você estiver saudável, estará mais apto a combater a gripe.

Para permanecer saudável, coma alimentos destes grupos alimentares todos os dias:

- Grãos (como pão, arroz e aveia)
- Verduras e legumes (como alface, espinafre, cenoura, milho, batata, vagem e tomate)
- Frutas (como maçã, laranja, frutas vermelhas, uva, melão e banana)

- Laticínios (como leite com pouca ou sem gordura, queijo e iogurte)
- Carne e feijão (como carne magra, frango, peru, carne de porco, ovos, peixe e feijão)

Vá para **www.mypyramid.gov** na Internet para obter informações mais detalhadas sobre uma alimentação saudável. Se um membro da sua família tiver necessidades especiais de cuidado com a saúde ou com a alimentação, pergunte ao médico sobre que alimentos são melhores.

Líquidos sugeridos para a gripe

- Água
- Caldo morno (com pouco sal)
- Canja de galinha
- Sucos de frutas naturais (sem açúcar), como suco de maçã e de laranja
- Sucos de vegetais
- Chás descafeinados
- Água quente misturada com limão e mel
- Picolés ou Jello® para crianças que recusam líquidos

Certifique-se de aumentar o consumo de líquidos, a menos que o médico aconselhe o contrário.

Alimentos sugeridos para a gripe

Se alguém se sentir muito doente, ofereça alimentos leves de fácil digestão. A pessoa deve comer várias vezes e em pequenas quantidades. Alimentos como aveia, torrada, molho de maçã ou arroz são boas opções.

Prepare-se, prepare sua casa

PREPARANDO-SE PARA UMA GRIPE PANDÊMICA

Você pode se preparar para uma gripe pandêmica agora. Como muitas pessoas ficarão doentes ao mesmo tempo durante uma gripe pandêmica, as lojas podem ficar fechadas ou com poucos suprimentos. Armazene suprimentos extra antes que ocorra uma gripe pandêmica. Isso também é útil no caso de outras emergências, como nevascas e furacões, e ajudará também a preparar a sua casa para a gripe sazonal.

Lista de suprimentos

Tenha os suprimentos abaixo na sua casa. Eles são úteis ao cuidar de alguém com gripe. Vários desses suprimentos podem ser encontrados em supermercados, lojas de conveniência ou farmácias.

- ❑ Sabão para lavar as mãos
- ❑ Anti-séptico de mão à base de álcool, como Purell® ou uma marca de loja para limpar as mãos
- ❑ Remédios
  - Acetaminofen (como Tylenol® ou uma marca de loja) ou ibuprofeno (como Advil®, Motrin® ou uma marca de loja)
  - Aspirina (como Bayer® ou uma marca de loja) para pessoas com 19 anos de idade ou mais
  - Remédio para tosse e resfriado (para crianças com 6 anos ou mais e adultos)
  - Pastilhas para garganta
  - Uma colher de medida para remédio ou uma pipeta para facilitar a administração da dose certa de remédio em líquido, especialmente para crianças. Colheres comuns não devem ser usadas porque elas não medem com precisão.

! Verifique as datas de validade dos remédios da sua casa regularmente. Jogue fora qualquer remédio vencido.

- ❑ Termômetro(s) para conferir a temperatura do corpo
  - Você pode precisar de tipos diferentes de termômetros dependendo das idades das pessoas que vivem na sua casa.
- ❑ Líquidos como água, sucos de frutas e vegetais, sopas e caldos e bebidas como Gatorade® ou uma marca de loja (para adultos) e Pedialyte® ou uma marca de loja (para crianças)
- ❑ Alimentos fáceis de serem digeridos (como aveia, molho de maçã e arroz)
- ❑ Desinfetante para casa para limpar as superfícies
- ❑ Toalhas de papel para limpar e secar as mãos
- ❑ Sacos de lixo para forrar cestos de lixo
- ❑ Blocos de anotações e canetas ou lápis
- ❑ Um suprimento extra de alimentos especiais, remédios ou equipamentos necessários para você ou algum membro da sua família devido a alguma doença crônica

Cuidados para quem cuida

Quando você está cuidando de um membro da família que está doente, pode ficar preocupado ou com medo. Suas rotinas diárias podem ser interrompidas. Você pode sofrer alterações no sono e no apetite, ficar mais distraído, ter menos interesse nas atividades regulares e se sentir mais irritado e impaciente.

Para manter suas forças e sua capacidade de cuidar de outras pessoas, é importante:

- Ter uma dieta saudável, bem balanceada, incluindo muitos líquidos.
- Evitar o uso de drogas e álcool, que podem torná-lo menos alerta.
- Respirar lenta e profundamente se estiver se sentindo ansioso.
- Fazer uma pausa, se possível.
- Concentrar-se no presente. Concentrar-se em tarefas simples e controláveis.
- Seguir as etapas para prevenir-se contra a doença descritas neste folheto, incluindo lavar bem as mãos e cobrir a boca ao tossir.
- Descansar. Se possível, conte com o apoio de profissionais de saúde para dispor de um tempo para descansar sem interrupções. Faça um plano com profissionais da saúde antecipadamente.
- Tentar arrumar um tempo para praticar um exercício leve, como uma caminhada.
- Estimular comportamentos saudáveis em outras pessoas que moram com você.
- Ter paciência. Pode levar algum tempo até a pessoa doente melhorar.
- Anotar os sintomas da pessoa que está doente para que eles estejam prontos se você precisar procurar um médico.
- Pedir ajuda quando precisar dela.
- Criar expectativas razoáveis. Você não pode fazer tudo de uma vez.

PLANEJE COM ANTECEDÊNCIA PARA REDUZIR O ESTRESSE

Preparar-se para uma ajuda adicional é uma maneira de reduzir o estresse. Combine com uma ou mais pessoas que podem cuidar de um membro da família se você ficar muito cansado ou se você mesmo ficar doente. Se um membro da família possuir necessidades especiais de cuidados com a saúde, explique aos profissionais da saúde de apoio que necessidades são essas e como atendê-las.

Um amigo, membro da família ou vizinho com quem você pode compartilhar seus sentimentos ou para quem você pode pedir conselhos também pode ajudá-lo a lidar com o estresse. Não espere um membro da família ficar doente. Planeje com antecedência.

Apesar dos melhores esforços, algumas vezes os profissionais da saúde têm reações fortes ao estresse. Elas podem incluir:

- Coração palpitante ou acelerado
- Respiração curta ou aperto no peito
- Sensação de vertigem ou desmaio
- Calafrios ou ondas de calor
- Medo de perder o controle ou "ficar louco"
- Tremedeira, tremores ou suor
- Sensações de afogamento ou sufocação
- Náusea ou dor de estômago
- Sensações de entorpecimento ou formigamento
- Sentimentos de que as coisas são irreais
- Problemas ao dormir

Algumas dessas sensações são semelhantes aos sintomas da gripe. Tenha em mente as diferenças entre essas sensações e os sintomas da gripe (febre, tosse, dores musculares e cansaço). É sempre importante consultar um médico sobre qualquer sintoma incomum.

NO CASO DE UMA GRIPE PANDÊMICA

Uma gripe pandêmica pode ser estressante. Para a maioria das pessoas, as sensações de estresse vão embora assim que um período estressante termina. Às vezes, as pessoas ainda se sentem estressadas muito tempo depois de ele ter terminado. Todas essas sensações são normais.

Se você tem sensações que dificultam o seu desempenho normal, converse com o seu médico ou ligue para o disque-ajuda da MassSupport pelos telefones **866-237-8274** / TTY **617-536-5872.**

Devo ir ao médico?

Se estiver com uma emergência médica, ligue para 911 imediatamente.

Consulte as seções Tratando de pessoas com febre, Tratando de pessoas com tosse, Bebendo muito líquido e Deixando as pessoas com gripe confortáveis para saber quando você deve procurar um médico para falar desses problemas.

Pode ser necessário entrar em contato com um médico pelas razões descritas neste folheto ou por outras razões que o preocupem. Você sempre deve ligar antes de ir ao consultório. Antes de ligar para um médico, exceto em uma emergência, preencha o formulário da página a seguir e faça uma lista das dúvidas que você possui. Ter essas informações em mãos ajuda o médico a dar o melhor conselho.

CUIDADOS EM HOSPITAIS DURANTE UMA GRIPE PANDÊMICA

Durante uma gripe pandêmica grave, os hospitais podem ficar superlotados e podem precisar de todo o espaço para cuidar de pacientes mais doentes. Clínicas especiais podem ser organizadas em locais da comunidade, como escolas, para cuidar de pessoas com gripe e outras doenças. As pessoas serão estimuladas a cuidar de si mesmas, dos membros das suas famílias e de seus vizinhos em casa, sempre que possível. Evitar lugares movimentados, como prontos-socorros e salas de espera, é uma maneira de as pessoas se protegerem durante um período de gripe pandêmica.

Resumo de informações para o médico

1. Razão principal pela qual está ligando

2. Idade **3.** Temperatura

4. Sintomas principais

5. Há quanto tempo a pessoa está se sentindo doente?

6. Algum problema de respiração? ❑ Sim ❑ Não ❑ Respiração rápida ❑ Respiração curta

7. Está vomitando? ❑ Sim ❑ Não Se sim, há quanto tempo?

8. Está bebendo líquidos? ❑ Sim ❑ Não Se não, há quanto tempo?

9. Está comendo normalmente? ❑ Sim ❑ Não

10. Está dormindo normalmente? ❑ Sim ❑ Não

11. O que você fez para tratar a doença?

12. A pessoa viajou na última semana ou dez dias? ❑ Sim ❑ Não

Para onde? Quando? Com quem?

13. Liste doenças crônicas ou condições médicas:

14. Está grávida?

15. Liste remédios para outras doenças ou condições:

16. Alguém mais da família está doente? ❑ Sim ❑ Não

Quem? Há quanto tempo?

Que sintomas?

Minhas informações sobre cuidados com a gripe

Mantenha as informações importantes de contato aqui para que sejam fáceis de acessar caso você ou outro membro da família fique doente. Certifique-se de manter essas informações atualizadas. Use mais páginas se necessário.

a. Telefone(s) do(s) médico(s):

b. Telefone da farmácia:

c. Telefone de emergência médica:

d. Telefone do departamento de saúde local:

e. Telefone(s) do(s) profissional(ais) de saúde de apoio:

f. Remédios que você ou os membros da sua família tomam regularmente:

Nome	Remédio	Dose

g. Alergias que você ou os membros da família possuem:

Nome	Alergias

h. Dietas especiais que você ou os membros da família seguem:

Nome	Dietas especiais

Recursos de cuidados com a gripe

Clínicas de vacinação contra a gripe em Massachusetts (Flu Vaccination Clinics in Massachusetts)	866-627-7968 flu.masspro.org (Não digite "www")
Departamento de Saúde Pública de Massachusetts (MDPH) (Massachusetts Department of Public Health)	888-658-2850 617-983-6800
Site da MDPH sobre gripe (MDPH Flu Website)	www.mass.gov/dph/flu
Site de centros para controle da doença nos EUA e prevenção da gripe (US Centers for Disease Control and Prevention Flu Website)	www.cdc.gov/flu
Site de gripe pandêmica do Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA (US Department of Health and Human Services Pandemic Flu Website)	www.pandemicflu.gov
Pirâmide de alimentos da USDA (USDA Food Pyramid)	www.mypyramid.gov

Feito com materiais reciclados

Flu: What You Can Do - Caring for People at Home - Portuguese 02/08