

# GRUPE INFLUENZA A (H1N1)

A **Gripe Suína** é uma doença que tem como conseqüência uma variante do vírus H1N1, a transmissão e a apresentação dos sintomas da gripe suína pode ocorrer através do contato com o animal e objetos contaminados.

## CUIDADOS PREVENTIVOS

- **Reforce seus hábitos de higiene:**

- ❖ Lave as mãos freqüentemente com água e sabão.
- ❖ Cubra a boca ao tossir e espirrar e, após, lave bem as mãos.

- **Em casa:**

- ❖ Mantenha bem ventilada sua casa sem criar correntes de ar.
- ❖ Deixe entrar o sol em sua casa.
- ❖ Mantenha limpos panos de cozinha, toalhas de banho e varais, bem como brinquedos, telefones e objetos de uso comum e pessoal.

- **Evite:**

- ❖ Cumprimentar com as mãos ou beijar pessoas com sintomas de gripe.
- ❖ Ficar em contato direto e prolongado com casos suspeitos de gripe.
- ❖ Freqüentar lugares muito fechados com aglomeração de pessoas.
- ❖ Compartilhar alimentos, copos e colheres com casos suspeitos de gripe.

- **Mas, se você manteve contato com uma pessoa que pode ter Influenza, o que fazer?**

**Cuide de sua saúde nos próximos 10 dias e observe os seguintes sintomas:**

- ❖ Febre.
- ❖ Tosse ou dor de garganta.
- ❖ Dor de cabeça.
- ❖ Corrimento nasal.
- ❖ Dor muscular ou de articulações.
- ❖ Fraqueza.
- ❖ Diarréia.

**→ LEMBRE-SE:**

**“A prevenção é o melhor socorro!”**

***Procure o posto de Saúde ou Hospital mais perto de sua casa.***

**Sinais e cuidados de alerta:**

- ❖ Dificuldades para respirar.
- ❖ Dor no peito.
- ❖ Fezes com sangue.
- ❖ Confusão e sonolência.