



RUNNYMEDE
HEALTHCARE CENTRE

625 Runnymede Rd.
Toronto, ON M6S 3A3
T 416 762 7316
F 416 762 3836
www.runnymedehc.ca



Runnymede Healthcare Centre receives funding from the Toronto Central Local Health Integration Network. The opinions expressed in this publication do not necessarily represent the views of the Toronto Central Local Health Integration Network.

Gripe

PARA MAIS INFORMAÇÕES,
CONTACTE O
CONTROLE DE INFECÇÕES PELO
416.762.7316, EXT. 2238

Nós tornamos possível.

Gripe

O QUE É GRIPE?

GRIPE (OU INFLUENZA) é uma doença respiratória contagiosa causada pelo vírus da gripe.

COMO É QUE A GRIPE SE TRANSMITE?

A gripe transmite-se através de gotículas respiratórias de um espirro ou tosse de uma pessoa com gripe.

Os germes da gripe podem viver até 48 horas em superfícies comuns, como teclados, receptores de telefone e puxadores de portas. Pode-se ficar infectado ao tocar em superfícies contaminadas com as mãos, tocando depois na sua boca, nariz ou olhos.

DURANTE QUANTO TEMPO É QUE UM INDIVÍDUO COM GRIPE É CONTAGIOSO?

A maioria das pessoas é contagiosa um dia antes dos seus sintomas de gripe aparecerem, e até cinco dias depois de adoecer. Os indivíduos com o sistema imunológico enfraquecido, como crianças e idosos, podem infectar pessoas com gripe ainda durante mais tempo.

QUE COMPLICAÇÕES É QUE SE PODEM DESENVOLVER?

As complicações em pacientes com gripe podem incluir desidratação, pneumonia bacteriana e sinusite ou infecções de ouvido. Se você tem uma condição médica crónica, como asma, diabetes ou insuficiência cardíaca congestiva, a gripe pode agravar esse estado.

Grupos de risco para o desenvolvimento de complicações da gripe incluem crianças (menores de 5 anos de idade), grávidas e idosos (acima de 65 anos de idade).

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Sintomas de gripe mais comuns incluem:

- Febre ou calafrios
- Tosse ou dor de garganta
- Nariz congestionado e/ou entupido
- Dores de cabeça, dores musculares e/ou no corpo
- Fadiga
- Vômitos ou diarreia.

QUAL É O MELHOR TRATAMENTO?

Se tem sintomas de gripe, a melhor coisa a fazer é ficar em casa e descansar! Evite ir à escola ou trabalhar onde poderá infectar outras pessoas. Outras medidas úteis incluem:

- Beber bastantes líquidos
- Lavar as mãos frequentemente para evitar a propagação de germes da gripe
- Consultar um farmacêutico para encontrar o combinação certa de medicamentos de venda livre para seus sintomas.

DEVO CONSULTAR UM MÉDICO?

Deverá consultar um médico se você sentir o seguinte:

- Febre prolongada (mais de três dias)
- Falta de ar, dificuldade em respirar ou pieira
- Dor ou pressão no peito
- Confusão, sonolência ou dificuldade em acordar.
- Dor extrema nos ouvidos
- Tosse intensa ou tosse com muco escuro e com sangue

PREVENÇÃO DA GRIPE ATRAVÉS DA VACINAÇÃO

A melhor maneira de evitar a gripe é através da vacinação, a ser administrada em cada temporada de gripe. Uma vacina contra a gripe é uma vacina anual para o proteger do vírus da gripe.

A vacina pode ser administrada a todos, incluindo crianças (6 meses de idade ou mais), mulheres grávidas e pessoas com condições médicas crónicas.

Quem trabalhar em estabelecimentos de saúde e estiver regularmente em contato com indivíduos de alto risco deve ser vacinado anualmente.

Nota: a vacina contra a gripe não protege contra doenças semelhantes à gripe causadas por outros vírus.