

A todos os pais e responsáveis

A influenza A H1N1, conhecida como a “gripe suína”, surgiu no Japão na primavera do ano passado e tornou-se uma epidemia nacional. Segundo o Instituto Nacional de Doenças Infecciosas, a maioria dos pacientes infectados pela gripe desde julho do ano passado, são pessoas com menos de vinte anos de idade. A maioria dos sintomas é leve e dizem que medicamentos contra a influenza comum, como Relenza, são altamente eficazes contra a doença. No entanto, dizem que a doença às vezes pode ter um efeito mais grave em crianças pequenas e pessoas com doenças subjacentes. Todos os anos, o período de propagação da influenza sazonal é em torno de janeiro e fevereiro. Neste inverno, devemos tomar precauções contra a propagação de ambas, tanto da influenza sazonal quanto da gripe suína.

Se você não estiver se sentindo bem...

Tome rápidas medidas de acordo com os sintomas do seu filho.

- Respiração mais rápida ou dificuldade para respirar
- Tez facial insalubre (por exemplo, azulada)
- Febre, náusea e diarreia persistentes
- Incapacidade de relaxar, ausência de ludicidade, reflexos lentos
- Duração prolongada e agravamento dos sintomas



Cautelas em relação ao tratamento em casa

Impedir a propagação da doença para familiares pode ser difícil, mas poderá evitar a contaminação, tomando as seguintes precauções:

O que as pessoas que estão doentes podem fazer:

- Usar máscara também dentro de casa e respeitar a etiqueta de tosse.
- Ser diligente para lavar as mãos.
- Tomar todo o medicamento receitado de acordo com as instruções.
- Beber bastante líquido e dormir bem.

O que os familiares podem fazer:

- Lavar diligentemente as mãos após cuidar da pessoa doente.
- Evitar passar muito tempo no quarto do doente.
- Usar máscara quando estiver em contato com o doente.

O mais importante que todos podem fazer é ter as precauções contra a Influenza, por isso pedimos a sua compreensão e colaboração.

Vamos nos proteger contra a Influenza

Publicado em janeiro de 2010
Departamento de Saúde e Bem-estar do Conselho de Educação de Mie

Não contraia a Influenza

Lave bem as mãos.

O vírus é transmitido através do contato das mãos.



- Lave bem as mãos durante 20 segundos com água corrente e sabão.
- Seque bem as mãos com uma toalha ou lenço limpo.

Gargarejo



- Durma bem e mantenha uma dieta balanceada.
- Mantenha as salas de aula e os quartos bem ventilados.
- Não compartilhe a mesma garrafa de bebida ou cantil com outros.
- Não compartilhe toalhas.

Não espalhe a Influenza

Se você estiver com febre ou se sentir mal ...

- Não vá à escola, fique em casa e descanse
- Procure se consultar imediatamente num hospital ou clínica (ou o médico da família)
- Evite sair de casa
- Tome precauções para não infectar a sua família e as pessoas a sua volta



Pessoas com tosse e outros sintomas devem respeitar a etiqueta de tosse (uso de máscara)

- Quando não estiver usando máscara, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel no momento de tossir ou espirrar. Jogue imediatamente o lenço usado e lave as mãos

A influenza é transmitida de pessoa para pessoa

- (1) Tosse e espirro de pessoas infectadas
- (2) A infecção se dá através de contato direto ou indireto



Transmissão por gotículas
Transmissão por contato



Importância de lavar as mãos

- Para prevenir a transmissão através do contato, lave as mãos com diligência.
- Lave bem as mãos durante 20 segundos com água corrente e sabão.
- Depois de lavar, enxugue cuidadosamente as mãos com uma toalha ou lenço limpo até secar.
- Não compartilhe toalhas e lenços.

Primeiro, verifique.



Retire o relógio e anéis
Mantenha as unhas curtas



(1) Forme espuma com o sabão



(2) Lave a torneira



(3) Lave as palmas das mãos



(4) Lave o dorso das mãos e os espaços entre os dedos



(5) Lave as extremidades das unhas e dedos



(6) Lave os dedos um de cada vez



(7) Lave os pulsos



(8) Enxague bem em água corrente

Não se esqueça de fazer gargarejo ao regressar à sua casa.



Como estão as suas medidas contra a Influenza?

Vamos conferir juntos



Se todos conferirem a lista na escola e em casa, nós vamos prevenir de contrair a Influenza

- Sim Não Você lava suas mãos diligentemente?
- Sim Não Você tem lavado suas mãos durante 20 segundos com água corrente e sabão?
- Sim Não Você lava o espaço entre os dedos e as extremidades das unhas e dedos?
- Sim Não Você tem enxugado cuidadosamente as mãos com uma toalha ou lenço limpo até secá-las?
- Sim Não Você tem feito gargarejo ao regressar à casa?
- Sim Não Você tem dormido bem?
- Sim Não Você está mantendo uma refeição bem equilibrada?
- Sim Não Você está mantendo as salas de aula e quartos bem ventilados?
- Sim Não Você tem certeza que não está compartilhando da mesma garrafa de bebida?
- Sim Não Você está cobrindo a boca e o nariz com um lenço quando tosse ou espirra?