

# Cuidados com a gripe A (H1N1)

## NO RETORNO ÀS AULAS

Com a volta às aulas, o risco de transmissão do vírus da gripe A (H1N1) pode aumentar. Assim, é necessária a colaboração de todos para evitar sua disseminação local. Alunos e professores com sintomas não devem participar de atividades em sala de aula. Professores devem comunicar seus respectivos departamentos em tempo hábil para que substituições sejam providenciadas. Alunos devem se ausentar das atividades e buscar atenção médica, obtendo declaração que ateste seu estado de saúde.

## O VÍRUS

O vírus H1N1, isolado pela primeira vez no início de 2009 na América do Norte, é um novo tipo de vírus Influenza (causadores da gripe comum), resultante da fusão de genes encontrados em vírus de gripe suína, aviária e humana.

## FORMA DE TRANSMISSÃO

O vírus se propaga por gotículas que o doente elimina pela secreção nasal ou saliva ao tossir, falar ou espirrar. Na transmissão aérea, as gotículas contaminadas podem ficar em suspensão no ar e chegar até 1 metro de distância. Na transmissão por toque, o contágio ocorre quando a pessoa saudável toca em algum objeto contaminado e em seguida leva as mãos aos olhos, ao nariz ou à boca. O contato pessoal por meio de beijo ou aperto de mão também pode transmitir o vírus. A pessoa infectada transmite o vírus a partir de um dia antes de apresentar os primeiros sintomas e até sete dias depois de iniciado o quadro.

## PARA NÃO TRANSMITIR

Cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar, preferencialmente com lenço descartável. A seguir, descarte o lenço e lave as mãos com água e sabão. Não compartilhar objetos de uso pessoal. Indivíduos com sintomas da gripe devem evitar o contato com outras pessoas até sete dias após o início do quadro. De uma forma geral, todos devem lavar as mãos mais frequentemente.

## SINTOMAS

Os sintomas são parecidos com os da gripe comum: febre, tosse, espirros, obstrução e corrimento nasal, dor de garganta, dores musculares e dor de cabeça, fadiga e calafrios. Alguns pacientes apresentam ainda diarreia e vômitos. Dificuldades para respirar e febre superior a 38° C indicam agravamento do quadro.

## GRAVIDADE

Enquanto a gripe comum manifesta-se de forma mais grave em crianças e em idosos, quadros mais graves da gripe H1N1 têm sido relatados em adolescentes, adultos jovens e gestantes. Pessoas portadoras de doenças crônicas, como asma, diabetes, imunodeficiências (inclusive portadores da infecção por HIV), doenças pulmonares, doenças neurológicas e obesidade também têm sido particularmente acometidas.

## QUANDO PROCURAR ATENÇÃO MÉDICA

Alunos, funcionários e professores devem procurar atenção médica quando apresentarem os sintomas descritos acima. O atendimento poderá ser feito por médico de sua escolha ou no Cecom (das 7 às 18 horas, de segunda a sexta). Fora do horário de atendimento do Cecom, o atendimento poderá ser feito no Pronto Socorro do Hospital de Clínicas. Casos suspeitos nos campi de Piracicaba ou Limeira devem procurar atendimento médico local ou seguir as mesmas orientações descritas acima. Não usar medicamentos sem orientação médica.



Lavar as mãos frequentemente com água e sabão, especialmente depois de tossir ou espirrar

Ao tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com um lenço descartável, que deve ser jogado no lixo após o uso



## OUTRAS INFORMAÇÕES

Informações sobre a gripe H1N1 vêm sendo constantemente atualizadas nos seguintes sites:

[http://www.cecom.unicamp.br/gripe\\_influenza\\_A.html](http://www.cecom.unicamp.br/gripe_influenza_A.html)

[http://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/area.cfm?id\\_area=1534](http://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/area.cfm?id_area=1534)

<http://www.cdc.gov/h1n1flu/>



UNICAMP

PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO