

# PROCEDIMENTOS DE PREVENÇÃO DA GRIPE( INFLUENZA) EM PESSOAS

Abril, 2009



**ECOLAB®**

# Realidade da gripe (influenza) em pessoas

## Como é a gripe (influenza) em pessoas?

- ▲ Uma infecção respiratória acompanhada de febre e em alguns casos complicações no sistema respiratório
- ▲ É transmitida de pessoa para pessoa
- ▲ Muitas pessoas têm imunidade
  - Frequentemente os casos mais severos acontecem com pessoas com imunidade comprometida, em adultos mais velhos (a partir de 65 anos) e em crianças menores de 5 anos
- ▲ Vacinas contra gripe são preparadas a cada ano para os tipos de gripe esperados
- ▲ A cada ano aproximadamente 36.000 pessoas morrem nos E.U.A. em função de gripe comum

# Realidade da gripe (influenza) em pessoas

## Indivíduos com sintomas podem afetar outras pessoas

- ▲ Um dia antes de apresentar os sintomas
- ▲ Até 7 dias depois que os sintomas aparecem pela primeira vez
- ▲ Há uma possibilidade maior de contágio durante os 3 primeiros dias da doença



# Fatores da gripe (influenza) em pessoas

## Como se transmite a gripe (influenza)?

- ▲ Transmissão por secreções
  - São geradas secreções (gotas do saliva) maiores ao espirrar, tossir e ou falar
  - Normalmente a transmissão acontece a uma distância menor ou igual a um metro aproximadamente
- ▲ Transmissão por contato
  - Direto
    - Ter contato com uma pessoa infectada
  - Indireto
    - Ter contato com objetos tocados por pessoa infectada ou contaminados
- ▲ Transmissão pelo ar
  - A transmissão pelo ar se dá por meio de pequenas partículas ou secreções que ficam suspensas no ar em uma névoa fina
  - Acontece mesmo à distância de vários metros

# Recomendações para prevenção da gripe (influenza)

## Quanto tempo sobrevive o vírus influenza?

- ▲ No aço inoxidável e no plástico
  - Fica ativo de 24 a 48 horas
  - É transmitido por contato em um período de até 24 horas
- ▲ Vestuário, papel e tecidos
  - Fica ativo de 8 a 12 horas
  - É transmitido por contato em um período de até 15 minutos
- ▲ Por cumprimento ou contato com as mãos
  - Fica ativo por até 5 minutos



# 10 procedimentos de prevenção geral contra a gripe (influenza)

## Procedimentos médicos

1. Vacinação
2. Medicamentos anti-virais
  - ▲ Devem começar dentro dos primeiros dois dias da doença
  - ▲ O tratamento deve ser administrado por um profissional de saúde ou centro médico, qualquer tipo de automedicação deve ser evitada

# 10 procedimentos de prevenção geral contra a gripe (influenza)

## Procedimentos não médicos

### Higiene Pessoal

3. Cuidado ao tossir
4. Cubra apropriadamente a boca e o nariz com um lenço descartável quando tossir ou espirrar; evite usar diretamente as mãos quando tossir ou espirrar; uma prática recomendada consiste em usar o antebraço, para evitar o contato com as mãos

# 10 procedimentos de prevenção geral contra a gripe (influenza)

## Procedimentos não médicos

### Higiene Pessoal

#### 4. Lavagem das mãos

Adote um procedimento adequado para a lavagem das mãos

- Umedecer as mãos com água morna
- Aplicar sabonete nas mãos
- Esfregar as mãos vigorosamente durante 15 a 20 segundos, cobrindo toda a superfície da palma, dorso e dedos
- Enxaguar as mãos com água morna
- Secar completamente as mãos com uma toalha do papel descartável ou um secador
- Usar a toalha com a qual secou as mãos para fechar a torneira

# 10 procedimentos de prevenção geral contra a gripe (influenza)

## Procedimentos não médicos

### Higiene Pessoal

#### 5. Desinfecção das mãos (com álcool gel ou lenços umedecidos com álcool)

Uso adequado de desinfetante para as mãos

- Aplique o produto sobre a palma da mão
- Esfregue as mãos cobrindo todas as superfícies das palmas das mãos, dorso e dedos
- Continue esfregando até secar completamente (15 a 20 segundos)
- Use com as mãos limpas
- Considere a sua utilização em áreas públicas

# 10 procedimentos de prevenção geral contra a gripe (influenza)

## Procedimentos não médicos

### Higiene Pessoal

6. Evitar contato com olhos, nariz e boca
  - Os germes se propagam frequentemente quando uma pessoa toca em uma superfície que esteja contaminada com o vírus e posteriormente toca o rosto, coça os olhos ou no nariz, leva a mão à boca, entre outros hábitos

# 10 procedimentos de prevenção geral contra a gripe (influenza)

## Procedimentos não médicos

### Higiene Pessoal

#### 7. Limpar

- As substâncias ou resíduos orgânicos podem proteger o vírus da ação dos desinfetantes
- A remoção orgânica de substâncias ou resíduos orgânicos é uma medida chave para obter uma desinfecção eficaz

#### 8. Enxaguar

- Toda a solução da limpeza e dos detergentes devem ser enxaguados para evitar a diluição ou inativação do desinfetante

# 10 procedimentos de prevenção geral contra a gripe (influenza)

## Procedimentos não médicos

### Higiene Pessoal

#### 9. Desinfetar

- Siga as instruções do uso dos produtos que declaram sua eficácia contra o vírus da influenza conforme informações dos rótulo dos produtos registrados
- Aplique a solução de um desinfetante que esteja de acordo com as normas locais e limpe com um pano limpo e desinfetado todas as superfícies com que normalmente se tem algum tipo de contato
  - Interruptores de luz e ar condicionado
  - Torneiras, descargas
  - Maçanetas, controle remoto, botões de eletrodomésticos e telefones
  - Portas de banheiros públicos
  - E outras superfícies que requeiram
- Desinfete todas as superfícies do banheiro que possam ter tido contato com secreções respiratórias, urina ou fezes, de acordo com o procedimento padrão de controle de infecções

# 10 procedimentos de prevenção geral contra a influenza

## Procedimentos não médicos

### Higiene Pessoal

10. Permaneça em casa se estiver doente
  - Se apresentar sintomas de resfriado ou gripe permaneça em casa, em repouso
  - Consulte um médico, para receber os cuidados necessários
  - Evite ir a lugares com muita gente

# Não se confunda

Sintomas	Resfriado comum	Influenza
Febre	Pouco frequente em adolescentes e adultos; em crianças pode chegar a 39° C	Chega geralmente em 39°C, mas pode chegar a até 40°C, dura de três a quatro dias
Dor de cabeça	Se apresenta raramente	Se apresenta de maneira brusca e é intensa
Dores musculares	Leves a moderadas	Geralmente são muito intensas
Cansaço e debilidade	Leves a moderados	Frequentemente são intensos e podem durar duas ou três semanas
Prostração	Nunca	É no início brusca e muito intensa
Congestão nasal	É frequente	Algumas vezes aparece
Espirros	São frequentes	Algumas vezes aparecem
Ardor e/ou dor de garganta	É frequente	Algumas vezes aparece
Tosse	Leve a moderada	Se apresenta quase sempre e pode ser muito intensa