



# GRIPE

## CUIDADOS A TER O QUE FAZER PERGUNTAS E RESPOSTAS

### O QUE É A GRIPE?

A gripe é uma doença aguda vírica que afeta predominantemente as vias respiratórias. Ocorre, geralmente, entre novembro e março, pelo que é designada por sazonal.

### COMO SE TRANSMITE A GRIPE?

O vírus é transmitido através de partículas de saliva de uma pessoa infetada, expelidas sobretudo pela tosse e espirros, mas também por contacto direto, por exemplo, com as mãos.

### PREVENÇÃO DA GRIPE

A gripe pode ser evitada através da vacinação anual que reduz a probabilidade de contágio. A vacinação deve ser feita, preferencialmente, até ao final do ano, podendo, no entanto, decorrer durante todo o inverno.

### A GRIPE E A CONSTIPAÇÃO SÃO A MESMA DOENÇA?

Não. Os vírus que as causam são diferentes e, ao contrário da gripe, os sintomas da constipação são limitados às vias respiratórias superiores: nariz entupido, espirros, olhos húmidos, irritação da garganta e dor de cabeça. Raramente ocorre febre alta ou dores no corpo.

### SINTOMAS DA GRIPE

- Febre
- Prostração
- Sintomas gastrointestinais (náuseas, vómitos, diarreia)
- Sintomas respiratórios (tosse, rouquidão)
- Otite média
- Dores musculares e articulares
- Dores de cabeça
- Inflamação dos olhos

### O QUE FAZER EM CASO DE ESTAR COM GRIPE?

- Fique em casa, em repouso
- Não se agasalhe demasiado
- Meça a temperatura ao longo do dia
- Se tiver febre pode tomar paracetamol
- Se estiver grávida ou a amamentar, não tome medicamentos sem falar com o seu médico
- Utilize soro fisiológico para a obstrução nasal
- Não tome antibióticos sem recomendação médica
- Beba muitos líquidos: água e sumos de fruta natural
- Se viver sozinho, especialmente se for idoso, deve pedir a um familiar para verificar regularmente como está

### CUIDADOS A TER EM CASO DE TER GRIPE

- Reduza, na medida do possível, o contacto com outras pessoas
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão
- Use lenços de papel de utilização única (deite no lixo comum)
- Ao espirrar ou tossir proteja a boca com um lenço de papel ou com o antebraço. Não utilize as mãos



Se tiver dúvidas, telefone para a  
**Linha Saúde 24 808 24 24 24**