

Será que é influenza (gripe)?

Quem tem sintomas de febre repentina, tosse e dor de garganta.

Guia de consulta e Cuidado

(Tradução Provisória)

Introdução:

O outono é a estação do ano mais propícia para a expansão da influenza (gripe). Para este ano, está prevista, além da influenza comum, a contaminação do novo tipo (gripe suína N1H1), podendo causar surto de epidemia.

Observou-se que a maioria dos pacientes contaminados pelo novo vírus de influenza teve recuperação rápida e sintomas relativamente leves. Porém, existe a possibilidade entre os portadores da doença crônica do risco de se tornarem estado grave.

Solicitamos colaboração de todos para que tenham o máximo cuidado a fim de evitar a possível transmissão quando tiverem sintomas semelhantes ao de uma influenza como febre repentina, tosse e dor de garganta ou aqueles que tiverem a infecção confirmada pelo médico.

Este guia contém instruções às pessoas com suspeita de contágio; como procurar um atendimento médico ou orientação básica para evitar transmissão da doença no caso de um tratamento feito em casa.

Embora seja muito difícil conseguir combater todas as possibilidades de contaminação, mesmo seguindo corretamente as instruções deste guia, cada um de nós deve agir da melhor maneira com a consciência de proteger os outros para evitar a epidemia.

Novo vírus da Influenza traz um risco grave?

Não, a maioria dos pacientes tem se recuperado com sintomas leves.

Entretanto, os pacientes com doença crônica poderão correr o risco de agravar a infecção, principalmente as pessoas que tem os problemas de saúde abaixo descrito devem tomar precauções para não serem infeccionadas: lavar bem as mãos, fazer gargarejo, evitar locais com aglomeração de pessoas etc. Pessoas em contato com portadores do vírus também precisam tomar medidas contra a infecção.

Fatores de risco para as complicações por influenza:

- Doença crônica pulmonar
- Doença crônica cardiovascular
- Diabetes e outras complicações metabólicas
- Doença renal
- Imunodeprimidos por uso de medicamentos como “esteroide”

Foram observadas graves complicações em pacientes contaminados com a influenza. As pessoas abaixo devem tomar cuidados com a prevenção e orientar-se com o médico responsável sobre a conduta a ser adotada caso sejam contaminados:

- Grávidas
- Bebês
- Idosos

Tenho febre e tosse, devo ir ao hospital?

Nem sempre é necessário. Se os sintomas apresentados forem relativamente leves e que podem ser medicados em casa, não há necessidade de ir ao hospital ou unidade de saúde. Contudo, aqueles que se enquadram nos grupos de risco, conforme apresentados na página anterior, devem procurar o médico o mais rápido possível.

No caso de pessoas saudáveis, ao apresentar os seguintes sintomas procure imediatamente uma instituição médica.

Criança

- respiração rápida,
- palidez (aparência amarelada, escurecida etc)
- vômitos e diarreia
- Inquieto, não brinca, reação lenta
- Sintomas prolongados com agravamento

Adulto

- Insuficiência na respiração ou falta de ar
- Dor constante do peito
- Vômitos e diarreia
- Febre por mais de 3 dias
- Sintomas prolongados com agravamento

Resolvi ir ao médico, qual hospital devo procurar?

Se não houver as informações (horário de atendimento, entrada de acesso etc) sobre a instituição médica que atende pacientes com febre (Hatsunetsu), primeiramente deve-se consultar por telefone, conforme a seguir:

- Quem precisa de informação sobre instituições médicas que atendem pacientes com febre

Ligue para Hatsunetsu Soudan Center (Centro de Consulta sobre Febre), geralmente instalado no Posto de Saúde (Hokenjo), para saber que hospital deve procurar.

- Pessoa que tem informação sobre instituições médicas próximas com atendimento aos pacientes com febre

Ligue antecipadamente ao hospital para confirmar o horário de atendimento e outros. Não se esqueça de telefonar antes de ir à consulta.

- Pessoa com doença crônica e com acompanhamento médico

Ligue antecipadamente ao médico que acompanha sua enfermidade.

Não se esqueça de telefonar antes de ir à consulta.

- Pessoa grávida

Ligue para o médico obstetra e este poderá indicar a instituição médica que deve procurar. O médico poderá fornecer dados clínicos ao médico indicado.

- Quem está com sintomas graves como complicação respiratória, inconsciência etc.

Procure urgentemente uma instituição médica que tem capacidade de internação. Chame a ambulância (119) se for necessário e não esqueça de avisar que está com sintomas da influenza.

Faço tratamento domiciliar, onde vivo junto com a família. Que precaução devo tomar?

Será difícil evitar contágio entre uma família que vive na mesma casa. Contudo, convém tomar as seguintes medidas de prevenção:

Paciente:

- 1) Ao tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com um lenço, preferencialmente descartável
- 2) Lavar as mãos frequentemente
- 3) Usar medicamentos de acordo com a receita, até a última dose
- 4) Procurar tomar bastante líquidos e repousar (dormir) bem

Convivente:

- 1) Lavar as mãos frequentemente e sempre após contato com o paciente
- 2) Se for possível, ficar em ambiente isolado do paciente
- 3) Utilizar máscara quando em contato com o paciente, apesar de que seu efeito seja limitado.
- 4) Obs.: Roupas e talheres utilizados pelo paciente devem ser desinfetados através de lavagem e secagem rotineiras.

Quando houver uma pessoa grávida ou com doença crônica na família, deve-se redobrar os cuidados evitando o contato. Para prevenir, consulte o médico que acompanha o caso, pois pode ser receitado algum medicamento para prevenção.

A etiqueta (boas maneiras) ao tossir

1) Afastar-se das pessoas

Secreção de tosse ou de espirro, podem espalhar por cerca de 2 metros

2) Cobrir o nariz e a boca quando espirrar ou tossir com um lenço de papel descartável, virando o rosto de lado.

Tome cuidado para seu espirro não atingir os outros. Quando não estiver usando a máscara, deve-se cobrir o nariz e a boca com um lenço descartável, cujo lenço deverá ser jogado imediatamente na lixeira.

3) Higienizar as mãos após tossir ou espirrar

Lave bem as mãos com água e sabão.

4) Usar máscara

Enquanto estiver com sintoma de tosse ou espirro, use sempre a máscara descartável que será jogado imediatamente no lixo após o seu uso.

Obs.: Além dessas condutas, a higienização das mãos é importante para a prevenção. Devem lavar as mãos com sabão friccionando-as entre si por mais de 15 segundos e depois secar bem com papel toalha descartável ou toalha higiênica.

Fiz o tratamento domiciliar e não tenho mais febre, já posso sair de casa?

Embora tenha abaixado a febre, o vírus da influenza pode continuar tendo sua potência, sendo assim, poderá transmitir para outras pessoas.

O período de transmissão da influenza ainda não foi esclarecido, porém foram notados que depende muito de cada paciente. Entretanto, aconselhamos evitar sair de casa durante os seguintes períodos:

Até 2º dia após desaparecimento da febre

Através dos estudos foram esclarecidos que o novo vírus de influenza tem potencial de transmissão que pode continuar por algum tempo, após desaparecimento de sintomas como a febre.

Contudo, quando for confirmado a infecção do novo vírus de influenza ou houver uma epidemia, mesmo após o desaparecimento de sintomas gripais, se possível, permaneça em casa de resguardo durante os seguintes intervalos, para a proteção de todos.

A partir do início dos sintomas (febre, tosse, dor de garganta) até o 7º dia

Contamos com a sua colaboração

Outras informações

Ministério de Saúde e Trabalho / Informação sobre as medidas contra novo tipo de influenza.

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/>

Instituto Nacional de Epidemiológica / Centro de Informação Epidemiológica

http://idsc.nih.go.jp/disease/swine_influenza/

Relação dos Serviços de Atendimento das Províncias sobre Novo tipo de Influenza.

<http://www.mhlw.go.jp/kinkyu/kenkou/influenza/090430-02.html>

O Ministério de Saúde e Trabalho instalou serviço de consulta telefonica ao público.

Atendimentos de 2ª a 6ª feiras

Telefone 03-3501-9031

Fax 03-3501-9044

Obs.: Atendemos assuntos gerais.

Perguntas sobre medicina ou pessoas que apresentam alguns sintomas, devem consultar o seu médico ou o Centro de Informação sobre Febre (Hatsunetsu Sodan Center).