



FOLHA DE INFORMAÇÕES - SAÚDE PÚBLICA

Boston Public Health Commission
Infectious Disease Bureau
1010 Massachusetts Avenue
Boston, MA 02118
Fone: 617-534-5611 Fax: 617-534-5905

Influenza

O que é influenza?

Influenza (geralmente chamada de gripe) é uma doença contagiosa causada pelo vírus da influenza. Os sintomas consistem de febre, tosse, dores musculares, dor de cabeça, coriza, dor de garganta e fraqueza em geral. Esses sintomas podem surgir de repente. Os sintomas podem variar de brandos a fortes.

Como é o contágio da gripe?

Os vírus que causam a gripe vivem no nariz e garganta e são espalhados no ar quando uma pessoa infectada espirra, tosse ou fala. Quem estiver próximo dessa pessoa pode inalar o vírus. Os sintomas da gripe geralmente começam entre 1 e 3 dias após a pessoa inalar o vírus, mas podem demorar mais. A maioria das pessoas pode transmitir o vírus um dia após o início dos sintomas até uma semana depois.

A gripe é perigosa?

Pode ser, principalmente para as pessoas muito jovens, com mais idade e as que sofrem de problemas crônicos de saúde. A maioria das pessoas ficam adoentadas por alguns dias, mas algumas podem contrair pneumonia ou outras complicações graves. A cada ano a gripe causa milhares de hospitalizações nos Estados Unidos.

Quem deve tomar a vacina contra gripe?

A vacina contra gripe é a melhor forma de evitar a gripe. Ela é recomendada para todas as pessoas com 6 meses de idade e mais velhas. A pessoa precisa tomar a vacina contra gripe todo ano para estar protegida. Há duas formas de tomar a vacina contra gripe sazonal. Uma é uma injeção no braço (chamada de vacina injetável), e a outra é um spray aplicado no nariz (chamada de vacina em spray)

Eu devo tomar a injeção ou usar o spray no nariz?

É melhor consultar seu provedor de assistência médica sobre qual vacina é melhor para você. Em geral, a injeção está disponível para pessoas acima de 6 meses de idade, que não tenham tido forte reação alérgica aos componentes da vacina, como ovos, ou reação contra uma dose de vacina que tomou antes. Se tiver histórico da síndrome de Guillain Barré, consulte seu médico antes de tomar a vacina contra gripe.

A vacina spray (também chamada de LAIV sigla em inglês de “Vacina Atenuada da Influenza Viva”) é feita com o vírus vivo, vírus da gripe atenuado que não causa a gripe. O spray aplicado nas narinas é uma opção para pessoas saudáveis dos 2 aos 49 anos de idade, que não estejam grávidas.

Quando devo tomar a vacina?

A temporada de gripe vai de outubro a maio. Tomar a vacina logo no início da temporada de gripe pode dar uma proteção mais duradoura contra o vírus, mas as vacinas estão disponíveis durante toda a temporada. Adultos e crianças mais velhas precisam de uma única dose da vacina para estarem protegidos. Algumas crianças com menos de 9 anos precisam de duas doses. Para ter certeza, consulte seu médico.

(Continuação)

Eu posso contrair a gripe ao tomar a vacina contra gripe?

Não é verdade que a vacina contra gripe pode causar a gripe, mas você precisa lembrar que leva duas semanas após tomar a vacina para ficar totalmente protegido contra a gripe. Não deixe de tomar outras precauções contra a gripe durante esse período.

Como evitar a disseminação da gripe?

Há muitas formas para evitar a transmissão dos germes.

- Cubra o nariz e boca com um lenço de papel toda vez que tossir ou espirrar. Jogue fora o lenço em uma cesta de lixo. Se não tiver um lenço de papel, espirre ou tussa na parte de cima do braço.
- Lave as mãos frequentemente com sabão e água, ou limpe-as com um antisséptico para mãos à base de álcool.
- Fique em casa quando estiver doente. Recomenda-se ficar em casa durante 24 horas depois que a febre passar sem o uso de remédios antitérmicos, ou durante 4 dias após ficar doente, o que ocorrer primeiro. Evite contato próximo com pessoas que estejam doentes, se possível.

O que eu devo fazer se contrair a gripe?

A gripe geralmente dura de 3 a 7 dias. Beba bastante líquido e repouse bastante. Medicamentos como acetaminofeno/paracetamol (Tylenol®) ou ibuprofeno (Motrin®, Nuprin® ou Advil®) podem ser usados para ajudar a aliviar a febre. Siga as instruções da bula quanto à idade das pessoas que vão tomar o remédio. Não dê aspirina para crianças por causa do risco da Síndrome de Reye, uma doença rara mas muito grave. Os descongestionantes podem ajudar com o sintoma de nariz entupido ou pressão por sinusite em adultos e crianças mais velhas. Consulte seu médico se os sintomas forem fortes ou contínuos.

Existe algum remédio que eu possa tomar?

Os remédios antivirais receitados por um médico podem ser usados para tratar a influenza, mas geralmente são recomendados para pessoas com alto risco de ter complicações por causa da gripe. Para que tenham mais efeito, esses remédios devem ser tomados no prazo de 48 horas do surgimento dos sintomas. Esses medicamentos podem reduzir os sintomas da gripe e reduzir 1 ou 2 dias do tempo que você estará doente.

**Para mais informações, contate
Boston Public Health Commission
Infectious Disease Bureau
(617) 534-5611 ou www.bphc.org**