



## GRIPES: O QUE VOCÊ PODE FAZER COMO CUIDAR DAS PESSOAS EM CASA

A gripe (*influenza*) é uma doença que pode fazer a pessoa se sentir muito mal. O vírus da gripe fica alojado no nariz e na garganta e pode ser passado de uma pessoa para outra. Quando uma pessoa gripada tosse ou espirra, outra pessoa próxima (geralmente a 1,8 metro de distância) pode aspirar o vírus.

Muitas pessoas se recuperam da gripe sem complicações graves, mas outras podem ficar gravemente doentes. Problemas graves decorrentes da gripe podem acontecer a qualquer um, mas são mais comuns em pessoas com mais de 65 anos, gestantes, pessoas com problemas crônicos de saúde e crianças pequenas. As pessoas que fazem parte do grupo de risco e podem ter problemas sérios devem procurar um profissional de saúde para receber o tratamento necessário se adoecerem.

Medicamentos antivirais podem ajudar a aliviar os sintomas, mas precisam de receita médica e, para fazerem efeito, precisam ser tomados logo que a doença apareça. A maioria das pessoas não precisa de medicamento antiviral para ter recuperação completa. Porém as pessoas que fazem parte do grupo de alto risco ou estão hospitalizadas geralmente recebem remédio próprio contra o vírus da gripe.

## SINTOMAS DA GRIPES

Os sintomas da gripe normalmente começam um ou dois dias depois que a pessoa aspira o vírus, mas às vezes pode levar mais tempo para que a pessoa fique doente. Nem todo mundo que aspira o vírus ficará gripado. As pessoas podem transmitir a gripe um dia antes de apresentar os sintomas ou até três dias depois. As crianças com gripe podem transmiti-la durante um período mais longo. Uma pessoa com gripe deve ficar em casa durante 24 horas depois que a febre passar sem tomar remédio para baixar a febre. Para a maioria das pessoas isso leva no mínimo 4 dias. Isso é recomendado para que não transmitam a doença para outras pessoas.

### Os sintomas da gripe consistem em:

- Febre
- Dores pelo corpo ou dor de cabeça
- Nariz escorrendo ou entupido
- Dor de garganta e/ou tosse seca
- Cansaço extremo

### FEBRE

**Febre** é temperatura do corpo acima do normal. A febre pode começar de uma hora para outra e durar vários dias. Use um termômetro para medir a temperatura de uma pessoa. Leia as instruções na embalagem para fazer a leitura correta antes de tirar a temperatura de alguém. Lembre-se que a temperatura normal de uma pessoa depende de onde no corpo a temperatura é tirada.

### *O QUE FAZER:*

*REMÉDIOS PARA ABAIXAR A FEBRE: VOCÊ PODE USAR PARACETAMOL (COMO TYLENOL®) OU IBUPROFENO (COMO MOTRIN® OU ADVIL®). LEMBRE-SE DE USAR UM REMÉDIO APROPRIADO PARA*

A IDADE DA PESSOA GRIPADA E SIGA AS INSTRUÇÕES DA BULA ATENTAMENTE. PROCURE UM MÉDICO SE TIVER DÚVIDAS SOBRE QUAL MEDICAMENTO TOMAR PARA ABAIXAR A FEBRE. MANTENHA OS REMÉDIOS FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS E NUNCA DÊ ASPIRINA (ÁCIDO ACETILSALICÍLICO) PARA CRIANÇAS MENORES DE 19 ANOS.

**MANTENHA O AMBIENTE FRESCO:** FAÇA A PESSOA GRIPADA USAR ROUPAS LEVES E CONFORTÁVEIS E TOME AS DEVIDAS PROVIDÊNCIAS PARA QUE ELA NÃO FIQUE QUENTE DEMAIS.

**BANHO:** USE UMA TOALHA MOLHADA EM ÁGUA MORNA PARA BANHAR A PESSOA GRIPADA SE ELA NÃO PUDER TOMAR BANHO SOZINHA.

**NUNCA USE ÁLCOOL PARA FAZER BAIXAR A TEMPERATURA. NÃO CUBRA A PESSOA COM COBERTORES OU ROUPAS PESADAS PARA SE LIVRAR DA FEBRE COM O SUOR. NÃO PONHA A PESSOA NA ÁGUA FRIA - ISSO PODE PROVOCAR CALAFRIOS E FAZER A FEBRE SUBIR MAIS.**

## **DORES NO CORPO**

---

**Dores no corpo** são um sinal de que a gripe pode durar algumas semanas.

**O QUE FAZER:**

**REMÉDIOS PARA DOR:** PARACETAMOL (COMO TYLENOL®) OU IBUPROFENO (COMO MOTRIN® OU ADVIL®) PODE ALIVIAR A DOR DE CABEÇA OU DORES NO CORPO. LEMBRE-SE DE USAR UM REMÉDIO APROPRIADO PARA A IDADE DA PESSOA GRIPADA E SIGA AS INSTRUÇÕES DA BULA ATENTAMENTE. PROCURE UM MÉDICO SE TIVER DÚVIDAS SOBRE QUAL MEDICAMENTO TOMAR PARA ALIVIAR AS DORES NO CORPO. MANTENHA OS REMÉDIOS FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS E NUNCA DÊ ASPIRINA (ÁCIDO ACETILSALICÍLICO) PARA CRIANÇAS MENORES DE 19 ANOS.

**MUDE DE POSIÇÃO:** ÀS VEZES MUDAR DE POSIÇÃO ENQUANTO ESTIVER DEITADO E ACORDADO PODE AJUDAR A ALIVIAR AS DORES NO CORPO.

## **NARIZ ENTUPIDO**

---

**Nariz entupido** pode ser sinal de gripe, mas geralmente está associado a outros sintomas, tais como febre, dores no corpo, dor de garganta, tosse seca e exaustão/cansaço extremo se a gripe estiver causando o sintoma.

**O QUE FAZER:**

**UMIDIFICADOR:** USE UM UMIDIFICADOR LIMPO PARA BORRIFO FRIO OU O VAPOR DE UM BANHO QUENTE DE CHUVEIRO OU BANHEIRA (NÃO ENTRE NO CHUVEIRO, APENAS ASPIRE O VAPOR).

**SENTE-SE:** DEIXAR A PESSOA SENTADA OU COLOCAR MAIS TRAVESSEIROS DEBAIXO DA CABEÇA PODE AJUDAR A ALIVIAR O NARIZ ENTUPIDO.

**BOMBINHA PARA O NARIZ:** PARA CRIANÇAS MENORES DE DOIS ANOS DE IDADE PODE SER NECESSÁRIO USAR UMA BOMBINHA PARA AJUDAR A LIMPAR O NARIZ.

**MEDICAMENTOS:** DESCONGESTIONANTES (COMO SUDAFED®) OU ANTI-HISTAMINAS (COMO BENADRYL®, CLARITIN®, OU ZYRTEC®) PODEM SER USADOS PARA ALIVIAR O NARIZ ENTUPIDO EM ADULTOS, MAS NÃO USE ESSES MEDICAMENTOS EM CRIANÇAS A MENOS QUE O PEDIATRA O RECOMENDE. LEMBRE-SE DE USAR UM REMÉDIO APROPRIADO PARA A IDADE DA PESSOA GRIPADA E SIGA AS INSTRUÇÕES DA BULA ATENTAMENTE. PROCURE UM MÉDICO SE TIVER DÚVIDAS SOBRE QUAL

MEDICAMENTO TOMAR PARA ALIVIAR O NARIZ ENTUPIDO. MANTENHA OS REMÉDIOS FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS E NUNCA DÊ ASPIRINA PARA CRIANÇAS MENORES DE 19 ANOS DE IDADE.

## **TOSSE SECA**

---

**Tosse seca** às vezes pode causar dor de garganta.

### *O QUE FAZER*

**GARGAREJO:** FAZER GARGAREJO COM ÁGUA E SAL ( $\frac{1}{2}$  COLHER DE CHÁ DE SAL MISTURADO A UMA XÍCARA DE ÁGUA) VÁRIAS VEZES AO DIA PODE ALIVIAR A DOR DE GARGANTA. NÃO TOME A ÁGUA COM SAL.

**MEDICAMENTOS:** REMÉDIOS PARA TOSSE (EXPECTORANTES) PODEM SER USADOS PARA AJUDAR A SE LIVRAR DO MUÇO OU ALIVIAR A TOSSE EM ADULTOS, MAS NÃO DÊ ESSES MEDICAMENTOS PARA CRIANÇAS A MENOS QUE O PEDIATRA O RECOMENDE. LEMBRE-SE DE USAR UM REMÉDIO APROPRIADO PARA A IDADE DA PESSOA GRIPADA E SIGA AS INSTRUÇÕES DA BULA ATENTAMENTE. REMÉDIOS PARA A TOSSE NÃO SÃO NORMALMENTE RECOMENDADOS PARA CRIANÇAS PEQUENAS POR NÃO SURTIREM EFEITO E PODEREM CAUSAR EFEITOS COLATERAIS NEGATIVOS.

## **DESIDRATAÇÃO**

---

**Desidratação** é quando uma pessoa perde mais líquidos do que o ingerido. Sinais de desidratação incluem sede, boca seca, urina escura ou em menor quantidade, tontura e dores de cabeça.

### *O QUE FAZER*

**LÍQUIDOS:** LEMBRE-SE DE TOMAR BASTANTE LÍQUIDO, INCLUINDO ÁGUA, SUÇO, SOPA E CALDO. DÊ PEQUENAS QUANTIDADES DE LÍQUIDOS PARA UMA PESSOA DOENTE E FAÇA-A BEBER REGULARMENTE.

**DESCANSE:** LEMBRE-SE DE DESCANSAR BASTANTE.

**EVITE:** EVITE ÁLCOOL E CAFEÍNA (TAIS COMO CAFÉ, CHÁ E REFRIGERANTE COM CAFEÍNA).

## **QUANDO PROCURAR O MÉDICO**

**Procure um médico** se você ou alguém conhecido tiver alguns dos sintomas abaixo:

- Dificuldade para respirar ou dores no peito
- Lábios roxos ou azulados
- Vômitos ou dificuldade para ingerir líquidos
- Sinais de desidratação, tais como tontura ao se levantar, menos urina ou, se for um bebê, não tiver lágrimas ao chorar
- Convulsões (por exemplo, tremores incontroláveis)
- Não estiver reagindo normalmente ou estiver confuso
- Apresentar sintomas da gripe que melhoram, mas logo voltam com febre e tosse forte
- Febre com brotoejas
- Sinais que são preocupantes

## EVITE A GRIPE

1.  **Tome a vacina da gripe.** Tomar a vacina uma vez ao ano é a melhor maneira de evitar a gripe.
2.  **Cubra a boca e o nariz** com um lenço de papel ao tossir ou espirrar. E depois jogue fora o lenço de papel e lave as mãos. Se você não tiver um lenço, tussa na parte de cima da manga.
3.  **Lave as mãos** com água morna e sabão ou use um gel à base de álcool.
4.  **Fique longe de pessoas que estão doentes.** Se estiver doente, fique em casa.
5.  **Limpe as superfícies** em sua casa com produtos de limpeza.
6.  **Evite** tocar os olhos, o nariz e a boca.
7.  **Tente preservar a saúde** dormindo bem, tomando bastante líquido e ingerindo comidas nutritivas.

## INFORMAÇÕES PARA QUEM CUIDA DE UMA PESSOA DOENTE

Mantenha o doente longe de outras pessoas sempre que possível. Por exemplo, o doente deve dormir em um quarto separado ou usar um banheiro diferente daquele usado pelo resto das pessoas saudáveis em casa. Quem estiver prestando cuidados deve evitar ficar cara a cara com o doente e lavar as mãos frequentemente, principalmente depois de tocar objetos usados pela pessoa gripada (por exemplo, lenços e roupas) ou após entrar em contato com ela. Se possível, evite que mulheres grávidas cuidem de uma pessoa doente. Roupas e talheres não precisam ser lavados separadamente, mas devem ser lavados antes de serem usados novamente por outra pessoa. Quem já apresenta problemas sérios de saúde e está em contato com uma pessoa doente deve procurar um profissional de saúde para conversar sobre qualquer tipo de cuidados especiais necessários ou remédios que deveria tomar.

Quem está cuidando de alguém doente também deve prestar atenção nos sinais da gripe e ligar para o médico se apresentar algum sintoma.

## O QUE É NECESSÁRIO

### PARA CUIDAR DE ALGUÉM COM GRIPE

1. Sabão e gel à base de álcool para lavar as mãos
2. Líquidos, como água, sucos e sopas
3. Alimentos fáceis de digerir, como purê de maçã, arroz, torrada, creme, banana e sopa
4. Estoque de alimentos, medicamentos ou equipamentos geralmente usados pela pessoa doente
5. Produtos de limpeza, toalhas de papel e sacos de lixo
6. Remédios para a dor, que não sejam aspirinas, tais como paracetamol (como Tylenol®) ou ibuprofeno (como Advil® ou Motrin®)
7. Xarope para tosse para crianças maiores e adultos
8. Termômetro digital (os de vidro não devem ser usados mais porque contêm mercúrio, que é tóxico)

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