

- Nesta edição conheça a Gripe, como prevenir e controlar a sua transmissão.
- O objectivo das “Notícias CIRA” é divulgar no CHLC informação das actividades na área de prevenção e controlo de infecção e de resistências aos antimicrobianos.
- Colabore connosco!

Nesta edição:

| | |
|--|---|
| O que é a Gripe? | 1 |
| Curiosidades de controlo de infecção | 1 |
| Como se proteger — Etiqueta respiratória | 2 |
| Vacinação | 2 |

O que é a Gripe?

A gripe é uma doença aguda viral, provocada pelo vírus *Influenza*, que afecta sobretudo as vias respiratórias superiores. Em Portugal, o período sazonal decorre entre Novembro e Março (meses mais frios).

Uma pessoa infectada **transmite o vírus** através de gotículas (de saliva), produzidas pela tosse e espirros, mas a via do contacto através das mãos é também frequente.

O **período de incubação** é geralmente de dois dias mas pode variar de 1-5 dias.

Os **sintomas** da gripe incluem calafrios, febre alta, mau estar, cefaleias (dor de cabeça), dores musculares e articulares, tosse seca e olhos irritados. As crianças com menos de 3 anos podem apresentar ainda vômitos e diarreia. A gripe difere da constipação. Nesta os sintomas surgem de forma gradual e são mais limitados à via respiratória: nariz entupido, espirros, olhos húmidos, irritação da garganta e dor de cabeça, raramente ocorre febre ou dores musculares.

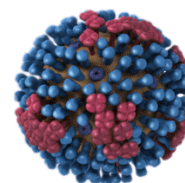
O **período de contágio** começa 1 a 2 dias antes do início dos sintomas até 7 dias após.

O **diagnóstico** é essencialmente clínico (sintomas). No decurso de epidemias podem ser realizados exames complementares (zangano nasal/orofaringe).

O **tratamento** é sintomático podendo, em alguns doentes, ser necessário administrar terapêutica antiviral.

A **evolução** da doença é habitualmente benigna, com duração de 4 a 5 dias e resolução completa em 1 a 2 semanas. Nos doentes crónicos e idosos a recuperação pode ser mais lenta e o risco de complicações (pneumonia) é também maior.

Para se proteger deve realizar a vacinação anual e cumprir as orientações da etiqueta respiratória.



Informação adicional disponível no microsite da gripe – DGS:
<https://www.dgs.pt/microsite-da-gripe.aspx>

Curiosidades de controlo de infecção

No século XVIII, os Italianos atribuíram a causa da gripe à influência dos astros, devido à associação de surtos e epidemias com determinadas épocas do ano. É, por isso, que a gripe é designada por Influença ou por Influenza.

(fonte: <http://www.gripenet.pt/pt/sobre-gripe/historia-da-gripe/>)

Como se proteger — Etiqueta respiratória

A transmissão da gripe ocorre através de gotículas de pequena dimensão (> 0.5 nm*) produzidas pelos doentes infectados ou em período de contágio. Estas gotículas depositam-se nas superfícies até 1 metro em redor do doente. Ao contactar com estas gotículas as pessoas podem disseminar o vírus através das mãos.



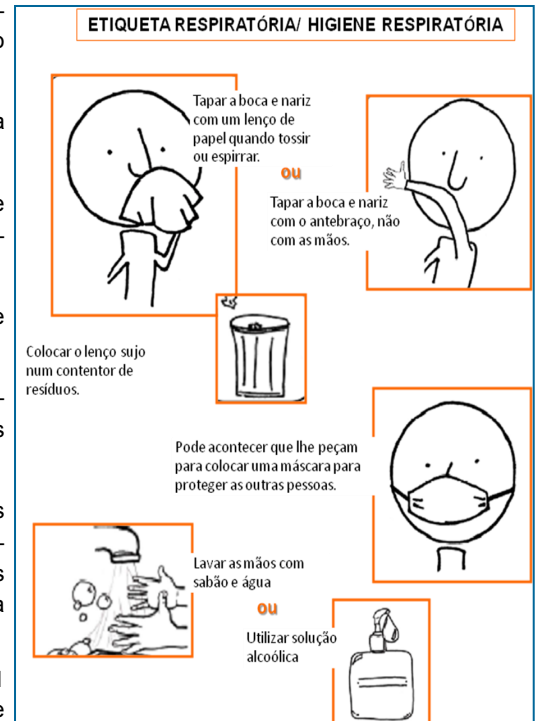
Transmissão de Gotículas < 1 metro

A etiqueta respiratória é um conjunto de medidas que procuram conter na fonte as secreções respiratórias e prevenir a transmissão do vírus e incluem :

- Fornecer máscara a doentes com tosse ou sintomáticos e encorajar a manter distância de 1 metro entre doentes;
- Ensino sobre contenção de tosse, espirro ou secreções em lenço descartável de uso único; ou conter o espirro no braço (não nas mãos);
- Fornecer lenços e receptáculos para colocação dos lenços usados;
- Fornecer informação sobre técnica de higiene das mãos e disponibilizar solução antisséptica de base alcoólica;
- Evitar tocar nas mucosas (olhos, nariz e boca)
- Realizar a higiene das mãos após contacto com secreções respiratórias (após tossir, espirrar ou assoar-se)
- Colocar posters em locais estratégicos com informação sobre a gripe e medidas de contenção (utilização de lenços e higiene das mãos), principalmente na época sazonal;

(ver procedimento multisectorial CIH 101 - Precauções básicas de controlo de infecção)

* o nanómetro (nm) é uma unidade de medida 100 000 menor que o milímetro (mm)



Vacinação—ASO

O vírus *Influenza* pode provocar doença severa e até morte especialmente entre doentes crónicos, crianças, idosos e grávidas.

Tem a capacidade para despoletar surtos de doença respiratória em pacientes hospitalizados ou em unidades de cuidados continuados, surtos esses que estão associados a baixas taxas de vacinação entre os profissionais de saúde.

Na época de gripe de 2014/2015 verificou-se um aumento real da mortalidade e da morbilidade em relação às estimativas.

A vacinação dos profissionais de saúde contra a gripe:

- Diminui o número de profissionais susceptíveis,
- Oferece protecção adicional aos pacientes,
- Beneficia em especial, pacientes que não possam ser vacinados ou que respondam mal à vacinação
- Provoca uma diminuição substancial de doença “influenza-like” e da mortalidade em Unidades de Cuidados Continuados
- Diminui o absentismo laboral

Os profissionais de saúde têm a responsabilidade de evitar causar mal aos seus pacientes tomando as devidas precauções

para combater a transmissão de doenças que possam ser prevenidas por vacina.

No entanto na época de gripe de 2014/2015 apenas 15% dos profissionais do CHLC escolheram vacinar-se.

**Proteja-se a si,
Proteja os seus pacientes,
Vacine-se!**

A vacina da gripe encontra-se disponível na ASO em todos os 6 Pólos Hospitalares para administração aos funcionários

Consultar circular informativa nº 465, de 6 de Outubro de 2015: vacinação antigripal dos profissionais do CHLC