

# H1N1

## PERGUNTAS E RESPOSTAS

### O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE A INFLUENZA A/H1N1

#### O que é a Influenza A/H1N1?

A influenza suína (gripe suína) é uma doença respiratória dos porcos causada por um vírus de influenza do tipo A, que é motivo de surtos regulares em porcos. As pessoas, normalmente, não contraem a gripe suína, porém infecções em seres humanos podem acontecer e de fato acontecem. Estudos mostraram que os vírus da gripe suína podem se disseminar de pessoa para pessoa; porém, no passado, essa transmissão era limitada e não sustentada para além de três pessoas.

#### Existem infecções humanas pela Influenza A/H1N1 nos Estados Unidos?

No final de março e no começo de abril de 2009, foram notificados os primeiros casos de infecção humana causada pela influenza suína A (H1N1) no sul da Califórnia e próximo de San Antonio, no Texas. Outros estados americanos notificaram casos de influenza suína em seres humanos e também foram notificados casos internacionais. Uma contagem atualizada de infecções confirmadas de gripe suína está disponível no site [HTTP://www.cdc.gov/swineflu/investigation/htm](http://www.cdc.gov/swineflu/investigation/htm). O CDC e agências locais de saúde estão trabalhando em conjunto para investigar essa situação.

#### Esse vírus é contagioso?

O CDC concluiu que esse vírus da influenza suína tipo A (H1N1) é contagioso e está se disseminando de pessoa para pessoa. Neste momento, porém, não se sabe com que facilidade o vírus se transmite entre as pessoas.

#### Quais são os sinais e sintomas da Influenza A/H1N1 nos seres humanos?

Os sintomas da gripe suína nos seres humanos são similares aos sintomas da influenza humana comum, e incluem febre, tosse, garganta inflamada, dores no corpo, dor de cabeça, calafrios e fadiga. Algumas pessoas relatam diarreia e vômitos associados à gripe suína. No passado, formas graves da doença (pneumonia e falência respiratória) e mortes foram relatadas com a infecção pela gripe suína em seres humanos. A exemplo da influenza sazonal, a gripe suína pode causar uma piora de doenças crônicas já existentes.

#### Como se transmite a Influenza A/H1N1?

Acredita-se que a transmissão do vírus da gripe suína tipo A (H1N1) aconteça da mesma maneira pela qual se transmite a influenza sazonal. Os vírus da influenza se disseminam de pessoa para pessoa especialmente através de tosse ou espirros das pessoas infectadas. Algumas vezes, as pessoas podem se infectar tocando objetos que estão contaminados com os vírus da influenza e depois tocando sua boca ou seu nariz.

#### Como alguém que está com a gripe pode infectar outras pessoas?

As pessoas infectadas podem infectar outras a partir do primeiro dia antes do desenvolvimento dos sintomas e até sete dias ou mais depois de adoecer. Isso quer dizer que você pode transmitir o vírus para outra pessoa antes de saber que está doente, bem como depois de adoecer.

#### O que eu devo fazer para evitar contrair a gripe?

Primeira medida e a mais importante: lave as mãos. Tente permanecer saudável. Durma bem, pratique atividade física, controle seu stress, beba muito líquido e prefira alimentos nutritivos. Tente não tocar superfícies que podem estar contaminadas com o vírus da gripe. Evite contato próximo com pessoas doentes.

### **Existem medicamentos para tratar a Influenza A/H1N1?**

Sim. O CDC recomenda o uso do oseltamivir ou do zanamivir para tratamento e/ou prevenção da infecção por esses vírus da influenza suína. Medicamentos antivirais são drogas (comprimidos, líquidos ou inaláveis) que combatem a gripe evitando que os vírus se reproduzam em seu corpo. Se você adoecer, os medicamentos antivirais podem tornar sua doença mais branda e fazer com que você se recupere mais depressa. Eles também evitam complicações graves da influenza. Para o tratamento, os medicamentos antivirais funcionam melhor se forem administrados logo após a pessoa adoecer (em até dois dias depois do início dos sintomas).

### **Durante quanto tempo a pessoa doente pode transmitir a Influenza A/H1N1 para outras pessoas?**

As pessoas infectadas pela influenza suína podem ser consideradas potencialmente contagiantes durante todo o período em que manifestarem os sintomas e possivelmente por até 7 dias depois do início da doença. As crianças, particularmente as menores, podem ser potencialmente contagiantes por períodos mais longos.

### **Quais superfícies podem ser fontes mais prováveis de infecção?**

Os germes podem ser transmitidos quando uma pessoa toca algum objeto contaminado e depois toca seus olhos, nariz ou boca. Gotículas de tosse ou espirro de pessoas infectadas se movem pelo ar. Os germes podem ser transmitidos quando uma pessoa toca gotículas da respiração de outras pessoas ou uma superfície, como uma mesa, e então toca seus olhos, boca ou nariz sem lavar as mãos.

### **Quanto tempo os vírus sobrevivem fora do corpo?**

Sabemos que alguns vírus ou bactérias vivem por 2 a 8 horas em superfícies como mesas de cafeterias, maçanetas de portas e mesas de escritório. Lavar as mãos com frequência ajuda você a reduzir as chances de se contaminar a partir dessas superfícies.

### **O que posso fazer para não ficar doente?**

No momento, não existe vacina para proteger contra a gripe suína. Existem ações cotidianas que podem ajudar a prevenir a disseminação dos germes que causam doenças respiratórias tais como a influenza. Para proteger sua saúde você deve:

- Cubra o nariz e a boca com um lenço de papel quando tossir ou espirrar, jogando o lenço no lixo após o uso.
- Lave as mãos com frequência, usando água e sabão, especialmente após tossir ou espirrar. Produtos para desinfecção das mãos à base de álcool também são eficientes.
- Evite tocar seus olhos, nariz ou boca. Os germes se transmitem dessa maneira.
- Tente evitar contato próximo com pessoas doentes.
- Se você contrair a influenza, o CDC recomenda que fique em casa, evitando ir ao trabalho ou à escola. Evite

contato com outras pessoas, para não infectá-las.

### **Qual é o melhor meio para evitar transmitir o vírus pela tosse ou pelo espirro?**

Se você estiver doente, limite ao máximo possível o contato com outras pessoas. Não vá ao trabalho ou à escola se estiver doente. Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar. Isso pode evitar que as pessoas que estão perto de você adoeçam. Jogue seus lenços de papel usados no lixo. Se não tiver lenços de papel, cubra com a mão a boca e o nariz, ao tossir ou espirrar e, em seguida, lave as mãos. Faça isso a cada vez que tossir ou espirrar.

### **Qual é a melhor técnica para lavar as mãos e evitar contrair a gripe?**

Lavar as mãos com frequência ajuda você a se proteger dos germes. Lave com água e sabão, ou limpe com soluções contendo álcool. Recomendamos que, ao lavar as mãos – com sabão e água quente – lave durante 15 a 20 segundos. Quando não houver água e sabão disponíveis, use lenços descartáveis contendo álcool ou sanitizantes em gel. Você os encontra em supermercados ou farmácias. Quando estiver usando o gel, esfregue as mãos até que o produto seque. O gel não precisa de água para sua ação desinfetante, uma vez que o álcool que ele contém mata os germes das suas mãos.

### **O que devo fazer se eu adoecer?**

Se você reside em áreas nas quais foram identificados casos de influenza suína e adoecer com sintomas similares aos da influenza, incluindo febre, dores no corpo, coriza, garganta inflamada, náuseas ou vômitos ou diarreia, você deve entrar em contato com seu médico, particularmente se estiver preocupado com tais sintomas. Seu médico vai determinar se são necessários testes ou tratamentos para influenza.

Se você estiver doente, deve ficar em casa e evitar ao máximo possível o contato com outras pessoas, para evitar transmitir sua doença para os outros.

Se você adoecer e tiver qualquer um dos seguintes sinais de alerta, procure serviços médicos de emergência.

Em crianças, os sinais de alerta que necessitam de urgente atenção médica são os seguintes:

- Respiração acelerada ou difícil
- Coloração azulada da pele
- Não ingerir líquidos em quantidade suficiente
- Não acordar ou não interagir
- Estar tão irritada que não quer ser carregada ao colo
- Sintomas similares aos da influenza melhoram, porém retornam com febre e piora da tosse
- Febre com manchas vermelhas

Em adultos, os sinais de alerta que exigem urgente atenção médica são os seguintes:

- Dificuldade em respirar ou falta de ar
- Dor ou pressão no peito ou no abdômen

- Tontura repentina
- Confusão mental
- Vômitos intensos ou persistentes.

### **A Influenza A/H1N1 é grave?**

Como a influenza sazonal, a gripe suína nos seres humanos pode variar em intensidade de branda a grave. De 2005 até janeiro de 2009, 12 casos humanos da gripe suína foram detectados nos Estados Unidos, sem registro de ocorrência de óbitos. A infecção pela gripe suína, porém, pode ser grave. Em setembro de 1988, em Wisconsin, uma grávida de 32 anos, que até então estava saudável, foi internada por causa de pneumonia, depois de ter contraído a gripe suína, e morreu oito dias depois. Em um surto de gripe suína ocorrido em Fort Dix , Nova Jersey, em 1976, houve mais de 200 casos, com a forma grave da doença sendo registrada em muitas pessoas e causando uma morte.

### **Eu posso pegar a gripe ingerindo ou preparando carne de porco?**

Não. Os vírus da influenza suína não se transmitem pela comida. Você não vai contrair a gripe ingerindo carne de porco ou seus derivados. É seguro consumir carne de porco e seus derivados, desde que adequadamente manuseados e cozidos.