

Assunto: Recomendações para Prevenção e Controle da Gripe nos Lares ou Residências para Idosos.

Para: Todos os Lares ou Residências para Idosos integrados no Sistema Regional de Saúde

As instituições como lares, ou residências de idosos, são locais de particular risco para transmissão, contaminação e principalmente para as complicações relacionadas com infecção pelo vírus da gripe. Neste sentido é importante assegurar mecanismos de planeamento eficaz e medidas efectivas para impedir e controlar a propagação do vírus.

Durante a época de gripe sazonal, ou de surtos de gripe, qualquer agravamento na doença respiratória em idosos residentes nos lares pode ser considerada como suspeita de gripe, até confirmação do diagnóstico. Deve por isso ser assegurada a vigilância adequada dos casos de doenças febris e respiratórias.

Tipicamente a gripe é caracterizada pelo aparecimento de febre, arrepios, dor de cabeça, tosse, dor de garganta, expectoração, congestão nasal, mialgia, dores musculares generalizadas de intensidade moderada, cansaço e fraqueza, e mal-estar generalizado.

Nas instituições acima referidas, para além das medidas gerais de etiqueta respiratória e da lavagem correcta das mãos, podem ser implementadas as seguintes acções:

- Divulgação e realização de acções de sensibilização e informação dos cuidados gerais básicos de protecção individual, colectiva e ambiental aos utentes e visitantes.
- Os colaboradores devem ser sensibilizados para o facto de eles próprios poderem ser veículo de propagação da doença.
- Os visitantes adultos com sintomas respiratórios devem evitar visitar os seus familiares durante o período em que apresentam sintomatologia ou tomar medidas de protecção aquando da realização de visitas inadiáveis.

- Em caso de surto de gripe devem ser accionadas medidas de segurança e protecção no trabalho, bem como um fluxo de atendimento aos utentes de tal forma que os colaboradores que contactam com idosos doentes não contactem com os restantes idosos.
- Poderá ser necessário, no caso de surto de gripe, proceder-se ao cancelamento de actividades de grupo e saídas externas, assegurando-se o distanciamento das pessoas saudáveis das pessoas doentes.
- Em caso de aparecimento de casos de gripe, as instalações devem ser limpas com mais frequência, promovendo a ventilação adequada e arejando frequentemente as salas e os quartos. A limpeza pode ser assegurada com água e sabão e as superfícies de contacto podem ser descontaminadas com uma solução alcoólica.

Para qualquer informação complementar podem ser consultadas informações sobre gripe no *site* do IASAÚDE, IP-RAM através de *microsite* “Gripe A (H1N1)v2009” com o endereço: <http://iasaude.sras.gov-madeira.pt/gripea/>

O Presidente



Maurício Melim

Anexo: Mini-folheto da lavagem das mãos, Flyer como distinguir uma simples constipação de uma gripe

DPPS:AC/AM

Como distinguir uma simples constipação de uma gripe?

febre - espirros - dores de cabeça - tosse - fadiga - dores corporais

**Para alívio de sintomas ou para tratamento,
recorra a um profissional de saúde**



Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM
Departamento de Promoção e Protecção da Saúde

SINTOMAS

SINTOMAS

CONSTIPAÇÃO

GRIPE

Febre

Raro

Habitualmente elevada (38°C a 39°C), por vezes mais alta (40°C) em crianças pequenas, podendo durar cerca de 3 a 4 dias

Dor de Cabeça

Raro

Comum

Dores generalizadas

Discretas

Frequentes e intensas

Fadiga / fraqueza

Algumas vezes

Comum e pode durar até 2 a 3 semanas

Exaustão extrema

Nunca

Habitual sobretudo no início da doença

Nariz obstruído

Frequente

Às vezes

Espirrar

Frequente

Às vezes

Dores de garganta

Frequente

Às vezes

Desconforto torácico/tosse

Leve a moderado/
tosse seca

Frequente/
tosse intensa produtiva

COMPLICAÇÕES

Sinusite; infecção do ouvido médio

Bronquite; pneumonia. Pode haver risco para a vida

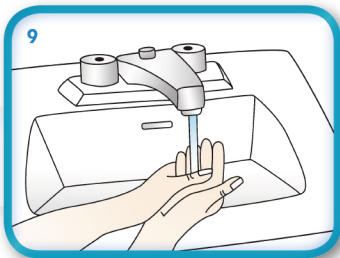
RECOMENDAÇÕES

- Lave frequentemente as mãos com água e sabão e sempre depois de espirrar ou tossir;
- Cubra a boca e nariz quando espirrar ou tossir, usando lenço de papel sempre que possível, ou use o antebraço. Nunca espirre ou tussa para as mãos;
- Os lenços de papel devem ser de uso único e depositados no lixo, dentro de um saco plástico fechado;
- Evite o contacto próximo com pessoas doentes. Se estiver doente, mantenha-se distante dos outros.

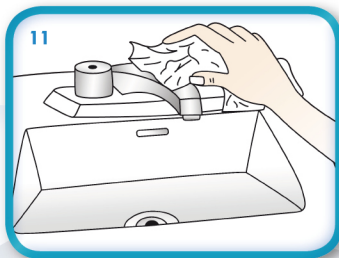
Grupos de Risco:
vacinação sazonal contra a gripe a partir de 1 de Outubro

lave as mãos

de 40 a 60 segundos, assim:



Passe as
mãos por
água
corrente



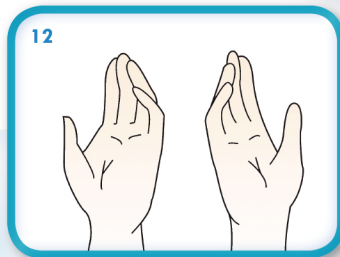
Utilize um
toallete ou
lenço para
fechar a
torneira, se
esta for
manual



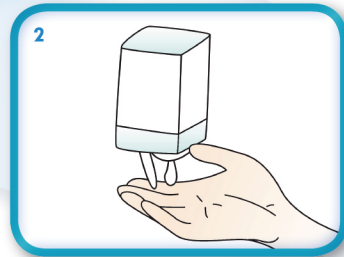
Molhe as mãos
com água



Seque as
mãos com
toallete
descartável
ou lenço de
papel. Evite
os secadores
automáticos



Agora,
as suas mãos
estão limpas
e seguras



Aplique sabão

SRAS
Secretaria Regional de Assuntos Sociais

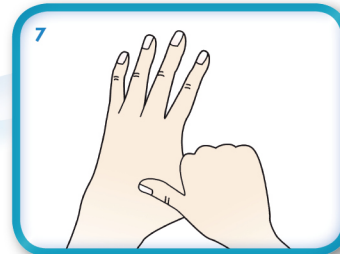


3
Esfregue as
palmas das
mãos, uma na
outra. As mãos
têm que ficar
cobertas pelo
sabão



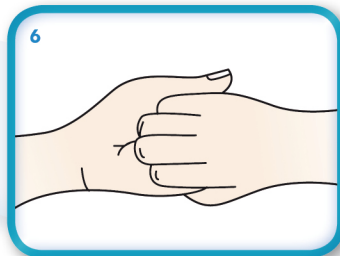
5
Esfregue
palma com
palma com
os dedos
entrelaçados

Rode o
polegar
esquerdo
dentro da
mão direita
e vice versa



4
Esfregue a
palma direita
sobre o dorso
esquerdo
com os dedos
entrelaçados
e vice versa

Esfregue a
parte de trás
dos dedos nas
palmas opostas
com os dedos
encaixados



8
Faça círculos
com os
dedos da
mão direita
na palma
da mão
esquerda e
vice versa