

Boletim de saúde

Linha direta sobre
influenza do PDPH:
(215) 685-6458

Alerta de Saúde Pública - Influenza H1N1 (gripe suína)

O que é influenza H1N1?

Um novo tipo de gripe chamada *influenza H1N1* ou *gripe suína* começou a deixar as pessoas doentes. Ela é uma doença como a gripe comum (sazonal). Esse vírus vem do vírus que normalmente faz os porcos adoecerem. Muitos países no mundo todo, incluindo os Estados Unidos, têm casos da *gripe H1N1*.

Como ela se espalha?

Você não pode pegar a *influenza H1N1* por comer carne de porco ou produtos suínos.



A *influenza H1N1* se espalha da mesma maneira que a gripe comum se espalha: de pessoa para pessoa através da tosse ou de espirros de pessoas

doentes. Algumas pessoas podem pegar a gripe ao tocar alguma coisa, como uma maçaneta que tenha os germes da gripe e, depois, ao levar as mãos à boca, ao nariz ou aos olhos antes de lavar as mãos.

Sinais e sintomas

Os sintomas da *influenza H1N1* são parecidos com os sintomas da gripe comum.

- Dor de garganta
- Tosse
- Febre
- Calafrios
- Dores de cabeça
- Dor no corpo
- Cansaço
- Diarreia

Consulte um médico se você tiver febre alta, dificuldade para respirar ou não conseguir reter alimentos ou líquidos.

Prevenindo-se contra a influenza H1N1

Vacine-se. Receba a vacina contra a *influenza H1N1* assim que ela estiver disponível e for recomendada a você. Para obter mais informações sobre clínicas de vacinação na Filadélfia, ligue para a **linha direta sobre influenza do PDPH, no número (215) 685-6458.**

Lave as mãos! Isso o ajudará a se proteger dos germes.

Evite ficar perto de pessoas doentes. Você pode pegar a gripe se uma pessoa doente tossir ou espirrar perto de você.

Tente não tocar seu rosto.

Os germes se espalham quando a pessoa toca alguma coisa que tenha germes e, depois, toca os olhos, o nariz ou a boca.

Pratique outros hábitos saudáveis. Durma bastante, mantenha-se fisicamente ativo, controle seu estresse, beba líquidos e alimente-se de forma saudável.

Protegendo a si mesmo e aos outros da influenza H1N1

Fique em casa quando estiver doente.

Quando estiver doente, fique em casa em vez de ir ao trabalho ou à escola para evitar que outras pessoas fiquem doentes. Use uma máscara ou um lenço de pano para cobrir sua boca e seu nariz, caso tenha que sair.

Cubra sua tosse. Cubra seu nariz e sua boca com um lenço de papel quando tossir ou espirrar e, depois, jogue fora o lenço de papel.

Não permita visitantes. Peça aos amigos e à família para não visitarem quando alguém estiver doente em casa.



Caso deseje obter mais informações sobre a *influenza H1N1*, acesse a página: www.phila.gov/health e www.cdc.gov/h1n1flu e www.facebook.com/PDPHflu. Você também pode ligar para o seu profissional de saúde ou para a **linha direta sobre influenza do PDPH, no telefone (215) 685-6458.** Você também pode encontrar informações sobre vacinas contra gripe na segunda página deste *Boletim de saúde*.

Boletim de Saúde do PDPH

As vacinas são a melhor maneira de evitar a gripe ("a gripe"). Alguns sintomas da gripe podem ser dor de garganta, tosse e febre. Outros sintomas podem ser calafrios, dor de cabeça e dores no corpo. Tomar a vacina contra gripe poderá ajudar você e outras pessoas a não ficarem doentes. É importante tomar a vacina *antes* de ficar doente. Dois tipos de vacina contra gripe serão oferecidos neste ano. Caso deseje obter mais informações sobre vacinas contra a gripe, ligue para a **linha direta sobre influenza do PDPH no telefone (215) 685-6458**.

Edição especial
sobre H1N1
PÁGINA 2 de 2

Linha direta sobre
influenza do PDPH:
(215) 685-6458



Vacina contra a gripe sazonal

A cada outono e inverno, você pode receber a **vacina contra a gripe sazonal**.

Essa vacina pode ajudar a evitar que você contraia a gripe que se espera causar a doença esse ano.

As pessoas a seguir devem receber uma **vacina contra a gripe sazonal**:

- crianças entre seis meses a 18 anos de idade;
- mulheres grávidas;
- pessoas com mais de 50 anos de idade;
- pessoas portadoras de certas doenças crônicas (pergunte ao seu médico);
- pessoas que vivem em um abrigo para idosos ou similar;
- pessoas que vivem ou trabalham com qualquer um dos grupos acima (por exemplo, pessoas da área da saúde);
- pessoas que vivem com um bebê de até seis meses de idade; e
- qualquer pessoa que quer evitar ficar doente devido à gripe sazonal.



Vacina contra a influenza H1N1

Neste ano haverá também uma **vacina contra a influenza H1N1**. A influenza H1N1, ou gripe "suína", é um novo tipo de vírus humano. A maioria das pessoas não está protegida contra a gripe H1N1. Os sintomas da gripe H1N1 são os mesmos que os da gripe sazonal. Receber uma **vacina contra a influenza H1N1** pode ajudar você a não ficar doente por causa da influenza H1N1.

Certos grupos de pessoas podem ficar mais doentes devido à influenza H1N1. Quando a **vacina contra a influenza H1N1** ficar pronta neste ano, ela será oferecida primeiro àqueles grupos. Após isso, ela será oferecida a todas as outras pessoas.

Estas pessoas devem receber uma **vacina contra influenza H1N1**:

- mulheres grávidas;
- pessoas que vivem ou trabalham com bebês de até seis meses de idade;
- profissionais de serviços médicos de emergência e profissionais da área de saúde;
- todas as pessoas de seis meses a 24 anos de idade; e
- pessoas de 25 a 64 anos de idade portadoras de certas doenças crônicas (pergunte ao seu médico).

Caso deseje obter mais informações, acesse a página: www.phila.gov/health e www.cdc.gov/h1n1flu e www.facebook.com/PDPHflu. Você também pode ligar para o seu profissional de saúde ou para a **linha direta sobre influenza do PDPH, no telefone (215) 685-6458**.

Fique ligado no Boletim de saúde

Você pode encontrar o Boletim de saúde em muitos idiomas no endereço

http://www.phila.gov/Health/units/ddc/Health_Bulletin/The_Health_Bulletin.html.

Existe algum assunto relacionado à saúde sobre o qual você gostaria de saber mais? Diga-nos qual é. Para obter mais informações sobre o Boletim de saúde, entre em contato com Marialisa Ramirez pelo telefone (215) 685-6861, ou envie um e-mail para Marialisa.ramirez@phila.gov.