

PREVENÇÃO GRIPE E RESFRIADO

Medidas Gerais

Dra. Edna Fátima dos Reis
CRM 91.583

- Realizar higiene das mãos com água e sabão (depois de tossir ou respirar; depois de usar o banheiro, antes de comer, antes de tocar olhos, bocas e nariz);
- Evitar de tocar olhos, nariz ou boca após contato com superfícies;
- Usar lenço de papel descartável;
- Proteger com lenços a boca e o nariz ao tossir ou espirrar para evitar disseminação de gotículas contendo o vírus;
- O doente deve evitar sair de casa enquanto estiver em período de transmissão da doença (até cinco dias após o início dos sintomas);
- Evitar aglomerações e ambientes fechados (devem-se manter os ambientes - sala de aula - ventilados);
- É importante que o ambiente doméstico seja arejado e receba luz solar;
- Alimentação balanceada, ingestão abundante de líquidos. No caso de se tratar de creches ou berçários, os cuidados são mais específicos;
- Encorajar cuidadores e crianças a lavar as mãos e os brinquedos com água e sabão quando estiverem visivelmente sujos;
- Orientar os cuidadores a lavar as mãos após contato com secreções nasais e orais das crianças, principalmente quando elas estão sob suspeita de síndrome gripal;
- Encorajar cuidados a observar se há crianças com tosse, febre e dor de garganta, principalmente quando há notificação de surto de síndrome gripal na cidade, os cuidadores devem informar os pais quando a criança apresentar os sintomas citados;
- Evitar o contato da criança doente com as outras. Recomenda-se que a criança doente fique em casa, a fim de evitar a transmissão da doença;
- Orientar os cuidadores e responsáveis pela creche para que notifiquem a Secretária Municipal da Saúde caso observem um aumento do número de crianças doentes com síndrome gripal ou com falta pela mesma causa;
- Tomar a vacina contra gripe;