



ULBRA SAÚDE

Informe Saúde JE



ACS - 12 de agosto

Informativo do Plano ULBRA Saúde 2009 - Porto Alegre/RS - Nº 580

Gripe A H1N1 - prevenção, sintomas e orientações

A enfermagem e o SESMT do Plano ULBRA Saúde, sob a orientação do Diretor Técnico Dr. Ricardo Autran, reuniram nesta quarta-feira, 12.08, os funcionários da Unidade Central para reforçar as orientações quanto ao cuidado no ambiente de trabalho e no atendimento em relação à Influenza A H1N1.

As enfermeiras Tatiane P. Schwarzbold, Alexandra Da Ross, Cassiana S. Pavan e o técnico em segurança do trabalho João Néri Angeli realizaram a apresentação e responderam as dúvidas dos colaboradores. Eles falaram sobre o uso de EPI: máscara, óculos, gorro e luvas; sintomas e prevenção como a higiene das mãos, etiqueta ao tossir ou espirrar e hábitos como o chimarrão. Também informaram sobre as determinações da empresa em relação às grávidas, funcionários com sintomas de gripe e quanto ao atendimento ao público. Confira a seguir as orientações que todos nós devemos observar:



O QUE É

RESFRIADO

É uma infecção branda das vias aéreas. Pode ser causado por vários tipos de vírus, sendo o Rinovírus o mais comum.

GRIPE

É causada pelo vírus Influenza. Apresenta um quadro clínico mais rico que o resfriado.

INFLUENZA SAZONAL?

É uma doença própria do ser humano e se apresenta principalmente durante os meses de inverno (sazonal ou estacional). Seus sintomas são similares aos do resfriado comum porém muito mais intensos. É transmitida quando o vírus da Influenza entra no organismo através dos olhos, nariz, e/ou a boca. Existe vacina para a influenza sazonal? SIM. É APLICADA ANUALMENTE.

INFLUENZA PANDÊMICA

É o início de uma mesma influenza em todo o planeta de maneira simultânea com a capacidade de provocar sérias conseqüências.

Por que pode morrer tanta gente pela pandemia de INFLUENZA?

Porque nenhum ser humano ainda foi exposto a este vírus. Não há imunidade. Ele se transmite facilmente pela tosse e pelo espirro.

É UMA DOENÇA RESPIRATÓRIA AGUDA

A transmissão ocorre de pessoa para pessoa.

NÃO EXISTE VACINA. NOSSA ÚNICA PROTEÇÃO É A PREVENÇÃO

TRANSMISSÃO DO VÍRUS: gotículas respiratórias e contato com superfícies contaminadas.

INCUBAÇÃO: 1 a 5 dias após contato com o vírus em média 2 dias

TRANSMISSÃO: 2 dias antes dos sintomas e até 10 dias após



ACS - 12 de agosto



ULBRA SAÚDE

Informe Saúde JE



Informativo do Plano ULBRA Saúde 2009 - Porto Alegre/RS - Nº 580

Aprenda a se prevenir



- Cobrir o nariz e boca, de preferência com lenço descartável, ao tossir ou espirrar
- Se não tem lenço, utilizar a manga da blusa/camisa
- Lavar as mãos depois de tossir ou espirrar
- Evitar cumprimentar: com a mão ou com beijo, quando estiver doente
- Evitar compartilhar copos, pratos, talheres, objetos pessoais, e/ou beber no copo de outros
- Evitar aglomerações
- Manter-se longe de pessoa com gripe
- Não tocar a boca, nariz e os olhos
- Não cuspir no chão
- Manter o ambiente higienizado, com ventilação externa, mas evitando formar correntes de ar
- Não se automedicar
- Usar sempre os EPIs necessários



Sintomas

**FEBRE ALTA
TOSSE
DOR OU NÃO DE GARGANTA
MAL ESTAR GERAL
MUITO CANSAÇO
DOR MUSCULAR
DOR NAS ARTICULAÇÕES**

