

## Quem vacinar?

Pessoas com idade superior a 65 anos;

Pessoas com doenças crónicas (cardíacas, pulmonares, diabetes, renais e outras);

Todas as pessoas que pretendam reduzir o risco de apanhar gripe.

## Não deve ser vacinado ...

Pessoas com alergia ao ovo;

Pessoas com história de alergias anteriores;

Pessoas com doenças neurológicas.

**A VACINA É MUITO SEGURA,  
SENDO RAROS OS EFEITOS  
ADVERSOS GRAVES.**

## Administração da vacina da gripe no SMAS de Sintra

A vacina da gripe é voluntária e adquirida pelo trabalhador, podendo ser administrada pelo Enfermeiro de Saúde Ocupacional deste SMAS, sem marcação prévia, sendo acompanhado pelo respectivo boletim de Vacinas.

### FAÇA CHUVA OU FAÇA SOL



**VACINE-SE A PARTIR DE  
OUTUBRO E ATÉ FINAL DO  
INVERNO**

Para mais informações contacte o SHST:

Apoio administrativo: 2292/2293/2110

Gabinete Enfermagem: 2296

DRH/DASSS/SST  
Saúde Ocupacional

# GRIPE



PROTEJA – SE

NOVEMBRO/2010

## O que é a gripe?

É uma doença infecciosa aguda causada por estirpes de vírus *influenza* manifestada por sintomas tais como: calafrios e febre, dor de garganta, dores musculares, cefaleias, congestão nasal, tosse e mal estar. Em caso grave causa pneumonias que pode ser fatal.

O tabagismo é um outro factor de risco associado com sérias complicações e aumento de mortalidade por gripe.

## Como se transmite?

Transmite-se por partículas de saliva de uma pessoa infectada, expelidos sobretudo através da respiração, da fala, da tosse e espirros. Em locais fechados o risco de propagação é maior.

O período de contágio inicia-se 1 a 2 dias antes e até 5 dias após o início dos sintomas, tendo o seu auge nos 3º e 5º dias após a formação do catarro nos pulmões, implicando 3 a 5 dias de perda de trabalho para a sua recuperação.

## Como se evita?

Não existe tratamento específico para a gripe, pelo que a terapêutica no alívio dos sintomas e o repouso na cama são suficientes.



A **vacinação** anual é o principal método de **prevenção** e controle da infecção gripal.

É eficaz em 75% das situações e evita o aparecimento da gripe em 98% dos casos.

Deve ser feita todos os anos, porque o vírus muda constantemente, de preferência a partir do início de Outubro e até final do Inverno.



## O que fazer se tiver gripe?

Procurar isolar-se das outras pessoas, de forma a diminuir o contágio (se necessário usar máscara);

Usar lenço ao tossir ou espirrar para evitar a contaminação de outras pessoas;

Ingerir muitos líquidos e alimentar-se bem;

Tomar antipiréticos para a febre e dores musculares;

Não se agasalhar demasiado;

Aplicar soro fisiológico para desentupir/descongestionar o nariz;

Durante o período de doença, a pessoa não deve ser vacinada, principalmente se tiver febre.