

Tudo o que você precisa saber:

H1N1



O Influenza A (H1N1) voltou a atacar este ano - e mais cedo do que o esperado, causando 75% dos casos de doenças respiratórias registrados no país, no momento.

Entenda como o vírus é transmitido, os sintomas e como se proteger.



Influenza, H1N1, gripe? Qual a diferença?!

Pode parecer confuso, mas é simples: "Influenza" é como é chamado o vírus da gripe. Só que existem três tipos: A, B, e C. O Influenza C é a gripe comum, e não causa nada além daquele mal-estar chato. Já os tipos A e B são mais preocupantes, pois podem causar epidemias sazonais. A onda de H1N1 é culpa só do tipo A - e por outras pandemias, como a gripe suína e a aviária.

Quais os sintomas?

Uma pessoa com H₁N₁ tem sintomas muito parecidos com os da gripe comum: febre alta (acima de 38°C), calafrios, tosse violenta, falta de ar, dor de garganta, dores muito fortes pelo corpo, falta de apetite, vômitos e diarreia. A única diferença em relação à gripe normal é a intensidade dos sintomas - a gripe H₁N₁ deixa você bem mais fraco. Por isso, a recomendação é procurar um médico assim que surgirem os primeiros sinais da doença, o que pode demorar entre 3 e 5 dias após o contágio.

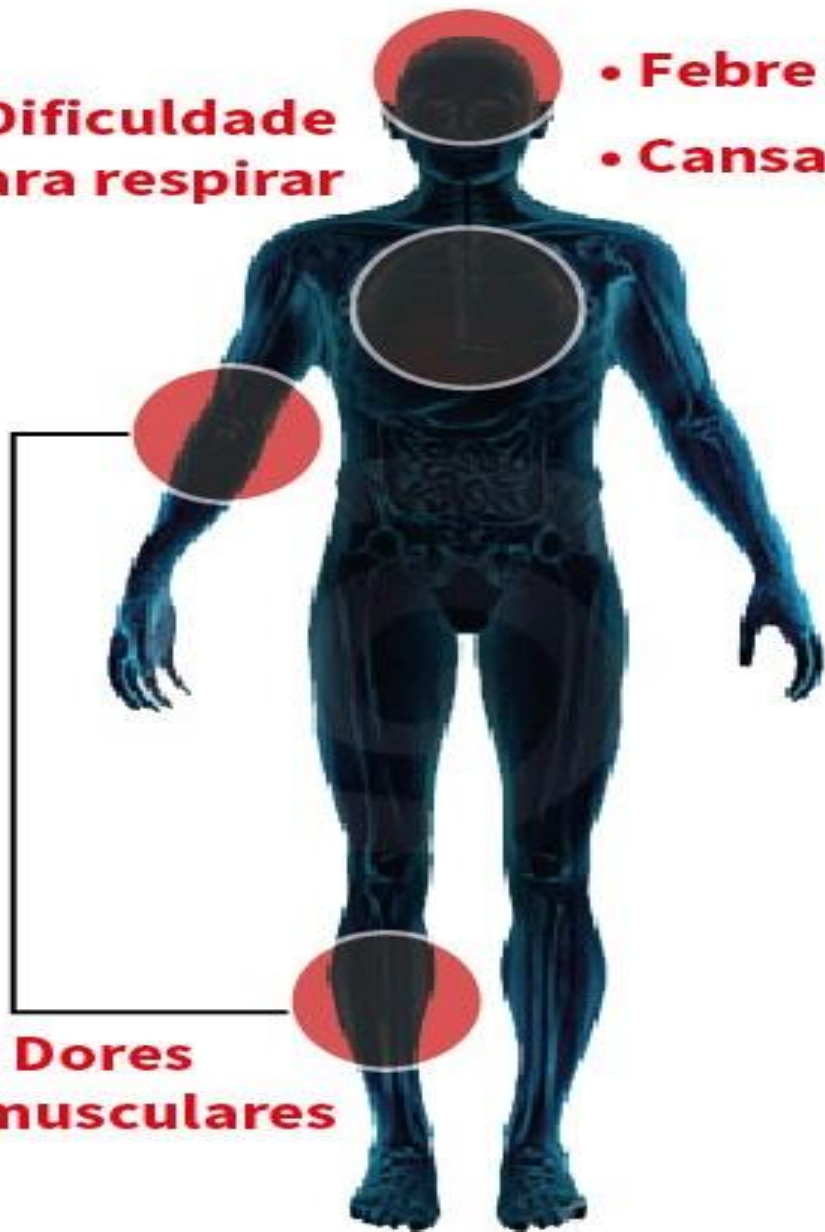
SINTOMAS DA GRIPE A

• **Dificuldade para respirar**

• **Febre alta**

• **Cansaço**

• **Dores musculares**



Como a gripe A é transmitida?

- Por meio de espirros, tosse e contato direto com pessoas ou locais contaminados.
- Objetos contaminados (aperto de mão ou utilização de talheres, por exemplo) também podem transmitir o vírus.

Como a doença é transmitida?

O H₁N₁ é transmitido principalmente pelas mãos quando você toca em um objeto contaminado e depois mexe na boca, no nariz ou nos olhos, por exemplo. Lembre-se: qualquer objeto pode estar contaminado, mas em espaços de grande circulação pública, as chances de contaminação são ainda maiores. Não à toa, maçanetas e seguradores de ônibus e metrô são campeões em contágio. O Influenza A também pode ser transmitido pela tosse, por espirros ou pelo contato com a saliva de alguém contaminado.

- Tente lavar as mãos sempre, com água e sabão ou álcool gel, principalmente quando chegar da rua.
- O Ministério da Saúde também recomenda que apertos de mão, abraços e muita proximidade sejam evitados nessa época de grandes chances de contágio.
- Manter uma alimentação saudável e ter o sono em dia também são ações que ajudam a manter a imunidade lá no alto.





Lave as mãos frequentemente com água e sabão.



Não compartilhe objetos pessoais se estiver com sintomas.



Cubra a boca e o nariz com um lenço descartável ao tossir e espirrar.



Mantenha sempre limpos os ambientes onde há grande circulação.

Posso me vacinar no sistema público?

Nem todo mundo tem direito à vacina gratuita, apenas pessoas nos grupos de risco: crianças de 6 meses a 5 anos, gestantes, idosos, profissionais da saúde, povos indígenas e pacientes com doenças que comprometam a imunidade. Há risco de a gripe evoluir para uma pneumonia. Indivíduos pertencentes ao grupo de risco precisam tomar ainda mais cuidado.

A vacina da rede pública é a mesma da rede particular?

Quem determina a composição necessária dos vírus contidos na vacina é a OMS (Organização Mundial de Saúde) que se baseia na maior circulação observada de vírus no hemisfério norte no ano anterior. Em novembro de 2015, a ANVISA endossou a orientação da OMS e a vacina trivalente 2016, que contem os vírus determinados pela OMS, está sendo produzida pelo Instituto Butantan de São Paulo. Importante reiterar que todas estas vacinas – da rede pública ou privada, trivalente ou tetravalente – protegem eficazmente contra os vírus da gripe de 2016.

A VACINA DA GRIPE “A” PROTEGE CONTRA TODOS OS TIPOS DE GRIPE?

A gripe é causada pelo vírus influenza. Os tipos mais preocupantes no momento são o influenza A (H₁N₁ e H₃N₂) e o influenza B, aos quais a vacina se destina. Não há proteção contra outros tipos de vírus. O paciente, que tomar a dose contra a gripe A poderá desenvolver outros tipos de infecções respiratórias, como resfriados.

Tipos e Composição

Existem duas vacinas: a Trivalente e a Tetra ou Quadrivalente.

- Trivalente: A (H₁N₁); A (H₃N₂); Influenza B (subtipo Brisbane). Esta pode ser aplicada em bebês com mais de 6 meses de idade.
- Tetra ou Quadrivalente: A (H₁N₁); A (H₃N₂); 2 vírus Influenza B (subtipos Brisbane e Phuket). Pode ser usada somente depois dos 3 anos.

Depois da aplicação, quando a dose começa a fazer efeito?

Dentro de 15 dias, em média.



A vacina tem contraindicações?

Alérgicos à proteína do ovo não devem tomá-la.



Se eu tomei vacina no ano passado, preciso tomar esse ano também?

Sim. Perdem-se anticorpos ao longo de um ano, mas quem tomou a dose no ano passado ainda pode ter retido alguma parcela de imunidade. O ideal é fazer a vacina anualmente porque os tipos de vírus influenza circulantes podem não ser os mesmos de um ano para outro.

Como posso me prevenir da doença?

A recomendação do Ministério da Saúde é para se evitar locais com aglomeração de pessoas, pois isso reduz o risco de contrair a doença. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a principal forma de transmissão não é pelo ar, mas sim pelo contato com superfícies contaminadas. Por isso, o uso de máscaras pela população não é recomendado pelo Ministério da Saúde. Entretanto, quem está doente deve fazer uso de máscara, quando estiver em contato com outras pessoas, para não transmitir o vírus.

QUANDO SE DEVE TOMAR TAMIFLU?

O medicamento antiviral deve ser administrado nas primeiras 48 horas a partir do surgimento dos sintomas, período em que é mais eficaz. É necessário apresentar uma prescrição médica no sistema público de saúde ou nas farmácias.

Que atitudes locais de grande aglomeração, como escolas, devem tomar?

Ter recipientes de álcool gel para estimular a higienização das mãos e educar os frequentadores sobre atitudes de prevenção, como lavar as mãos e proteger a boca ao tossir.



Outras recomendações preventivas:

Fazer frequente higienização das mãos com água e sabão ou álcool gel a 71%, retirando-se os acessórios (anéis, pulseiras, relógio), uma vez que estes objetos acumulam microrganismos não removidos com a lavagem das mãos; seque mãos e punhos com papel-toalha descartável; no caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilize papel toalha para fechá-la; cubra nariz e boca ao espirrar ou tossir; evite tocar mucosas de olhos, nariz e boca; higienize (lavar) as mãos após tossir ou espirrar; não divida objetos de uso pessoal, como toalhas de banho, talheres e copos; evite tocar superfícies do tipo maçanetas, interruptores de luz, chave, carrinhos de supermercado, caneta, torneira, entre outros; descarte luvas ou outros equipamentos de proteção individual contaminados ou tocados por mãos contaminadas; e não circule dentro de hospital usando os equipamentos de proteção individual, que devem ser imediatamente removidos e descartados após a saída do quarto, enfermaria ou área de isolamento.

Reportagem do fantástico no dia 03/04/2016 sobre H1N1.

<http://g1.globo.com/fantastico/videos/t/edicoes/v/drauzio-varella-tira-duvidas-sobre-vacina-contr-h1n1/4931257/>

