



The Commonwealth of Massachusetts
Executive Office of Health and Human Services
Department of Public Health

27 de agosto de 2010

Informação sobre Gripe para Pais e Escolas

A gripe “influenza” ainda é uma preocupação em Massachusetts?

Sim. Gripe ou influenza, também é chamada “flu.” A gripe, incluindo a pandêmica do tipo H1N1, está prevista se alastrar em Massachusetts neste outono e inverno. A gripe é a causa de doenças graves em milhares de pessoas todos os anos. Ela pode ser prevenida com uma vacina (injeção ou spray nasal).

Porque é importante esta informação?

A gripe pode ser muito grave, principalmente nas crianças menores de 5 anos, e para crianças e adultos com problemas de saúde crônicos que os torne mais propensos a ficar doentes com gripe. Crianças com gripe faltam à escola, podem levar os pais a faltar ao trabalho, e podem passar a gripe para outras pessoas que podem ficar gravemente doentes.

O que posso fazer para evitar que meu filho fique doente?

- **Leve o seu filho para se vacinar** (injeção ou spray nasal contra gripe). A vacina é a melhor maneira de impedir que seu filho pegue a gripe. A vacina deste ano protege tanto contra a gripe pandêmica H1N1 como contra outros dois tipos de gripe. O seu filho precisa ser vacinado este ano, mesmo que tenha sido vacinado o ano passado.
- **Ensine seus filhos a lavar as mãos com frequência.** O ideal é lavar as mãos com água morna e sabonete durante pelo menos 20 segundos (mais ou menos o tempo que se leva para cantar “Parabéns a Você” duas vezes).
- **Ensine seus filhos a usar um anti-séptico para as mãos.** Gel, líquido para esfregar e toalhetes para as mãos, todos dão bom resultado, desde que contenham pelo menos 60% de álcool. Vigie seus filhos pequenos quando usam gel para que não o engulam.
- **Ensine seus filhos a tossir ou espirrar na parte interna do braço—não nas mãos!** Devem cobrir a boca com lenço de papel ao tossir ou espirrar, ou tossir dentro da curvatura do cotovelo. Eles devem lavar as mãos depois de assoar ou tossir num lenço de papel.
- **Ensine seus filhos a evitar tocar no nariz, boca ou olhos.** Devem manter as mãos longe do rosto.

A vacina da gripe é segura?

Sim. As vacinas contra gripe estão entre os medicamentos mais seguros dados a pessoas, inclusive remédios receitados pelos médicos e os comprados sem receita. Como qualquer vacina ou medicamento, a vacina da gripe deve ser administrada por profissionais de saúde experientes que irão determinar qual será a o tipo de vacina melhor para você e para seu filho.

Que devo fazer se o meu filho adoecer?

- **O seu filho deve ficar em casa.** É muito importante que seu filho não vá à escola ou outros lugares onde possa contagiar outras pessoas, tais como creche (infantário), atividades depois da escola, centro comercial (shopping), ou eventos desportivos.

- Ligue para o consultório do médico para informar sobre os sintomas de seu filho. O médico irá lhe aconselhar se deve ou não levá-lo para ser atendido. É melhor ligar antes de ir para evitar contagiar outras pessoas no consultório do médico.
- Ligue para a escola para avisar que seu filho está doente, e diga à enfermeira da escola que o seu filho tem sintomas típicos da gripe, tais como febre, tosse e/ou garganta dolorida. Mantenha a enfermeira da escola atualizada sobre o estado de saúde de seu filho.
- Não dê ao seu filho menor ou adolescente (menor de 18 anos) aspirina ou produtos compostos de aspirina devido à doença rara, mas muito grave, chamada síndrome de Reye.

Por quanto tempo deve o meu filho ficar em casa?

- Todas as pessoas com sintomas de gripe devem ficar em casa pelo menos durante 24 horas após deixarem de ter febre sem terem tomado remédio para baixar a febre. Esses remédios incluem Motrin ou Advil (ibuprofeno), Tylenol (acetaminofeno) ou uma marca genérica de loja. Para a maioria das crianças este período é de aproximadamente 4 dias. Use como guia a *Lista de verificação dos sintomas de gripe para famílias e escolas*. A escola não poderá aceitar um atestado do médico recomendando que uma criança com sintomas típicos da gripe volte para a escola antes do período descrito acima.

Não tem perigo (por causa da gripe) que meu filho pratique esportes?

Semelhante ao retorno às aulas, os estudantes devem continuar a praticar esportes desde que não estejam doentes e não apresentem sintomas de gripe. Durante a prática desportiva e outras atividades de recreio devem evitar compartilhar garrafas de água, bebidas ou objetos usados na boca que possam resultar na transmissão da gripe e outras doenças.

A escola do meu filho deve fechar se houver um caso de gripe?

As escolas e as autoridades de saúde pública irão se concentrar na prevenção da propagação da gripe nas escolas para que elas possam se manter abertas. Irão acompanhar a situação de perto e informar os pais na eventualidade pouco provável do encerramento da escola dos filhos. Porém, é importante fazer planos com antecedência. Decida desde já em família quem irá cuidar de seu filho se a escola fechar. Enquanto a escola estiver encerrada, é importante que os alunos não se reúnam noutro local. Cada um deve ficar na sua casa para evitar passar a gripe a outras pessoas.

Que medidas de prevenção estão sendo tomadas pelas escolas?

- Professores e enfermeiras das escolas vão ensinar os alunos a lavar as mãos e cobrir a boca ao tossir ou espirrar.
- Os professores e funcionários das escolas também ficarão em casa se estiverem doentes com sintomas de gripe, irão cobrir a boca ao tossir ou espirrar, e lavar as mãos com frequência.
- As enfermeiras das escolas irão tomar nota do número de alunos doentes com sintomas semelhantes aos da gripe, para assim poderem logo identificar se há gripe na escola.
- As escolas serão limpas regularmente, principalmente onde os germes podem se espalhar, como nos bebedouros.
- As enfermeiras das escolas irão colaborar de perto com autoridades de saúde pública local e estadual.
- Algumas escolas e delegacias de saúde estão planejando clínicas de vacinação dentro das escolas para ajudar a proteger os alunos da gripe.

Onde posso encontrar mais informações?

- Ligue para o seu médico, enfermeira ou clínica, ou a sua delegacia de saúde local

- Departamento de Saúde Pública de Massachusetts (DPH): mass.gov/flu
- Centro para o Controle e Prevenção de Doenças (CDC): www.cdc.gov/flu

Para clínicas de gripe, visite a página eletrônica de MassPRO Public Flu Clinic Finder: <http://flu.masspro.org/> ou ligue para (617) 983-6800.

Lista de Verificação dos Sintomas de Gripe para Famílias e Escolas

Atualizada em 27 de agosto de 2010

Os sintomas principais da influenza (gripe) incluem **febre e tosse, ou/com dor de garganta**. Algumas pessoas também ficam com o nariz pingando, dores no corpo, dores de cabeça, calafrios e cansaço, ou também têm diarreia e vômito. A coisa mais importante que você pode fazer para evitar que a gripe se alastre na comunidade é deixar o seu filho/a doente ficar em casa.

DEVO DEIXAR O MEU FILHO FICAR EM CASA?
<p><input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não O seu filho teve febre de 100.4 graus ou acima nas últimas 24 horas?</p> <p><input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não O seu filho tem tosse?OU garganta dolorida?</p> <p>Se você respondeu <u>SIM</u> às <u>duas perguntas</u> acima, o seu filho deve ficar em casa. O seu filho está doente com um tipo de gripe.</p>
O MEU FILHO PODE VOLTAR PARA A ESCOLA?
<p><input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não O seu filho teve febre de 100.4 graus ou acima nas últimas 24 horas?</p> <p><input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não O seu filho tomou acetaminofeno (Tylenol) ou ibuprofeno (Motrin ou Advil) nas últimas 24 horas?</p> <p>Se você respondeu <u>NÃO</u> às <u>duas perguntas</u> acima, o seu filho pode voltar para a escola.</p> <p>Se você respondeu <u>SIM</u> a uma das perguntas acima, o seu filho NÃO PODE voltar para a escola. Deixe o seu filho ficar em casa pelo menos por mais um dia para observar mais sintomas. Depois use a mesma lista de perguntas outra vez para decidir se o seu filho deve ou não continuar faltando as aulas.</p>

Onde posso encontrar mais informação sobre a gripe (*influenza*)?

- 1) Visite a página eletrônica sobre gripe do Departamento de Saúde Pública de Massachusetts (DPH): mass.gov/flu.
- 2) Também se encontra disponível um folheto informativo "[Fever Fact Sheet](#)" sobre febre e como se deve medir a temperatura.