

# 「GRIPE A」

## PARA PESSOAS PRÓXIMAS DE CASOS SUSPEITOS E/OU CONFIRMADOS:

- ▶ **QUARENTENA DOMICILIAR VOLUNTÁRIA** – se você é próximo de caso suspeito e/ou confirmado de Influenza A, deverá evitar ao máximo saídas, principalmente para locais públicos e com aglomerações. Adultos, até 7 (sete) dias após o início dos sintomas. Crianças menores de 12 anos, até 14 (quatorze) dias.
- ▶ Lave as mãos frequentemente com água e sabão, especialmente depois de tossir ou espirrar, depois de usar o banheiro, antes de comer, antes e após tocar os olhos, a boca e o nariz.
- ▶ Evite tocar olhos, nariz ou boca, pois suas secreções possuem grande quantidade de material infectante, sendo uma das maneiras de os germes se espalharem rapidamente.
- ▶ Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com um lenço, preferencialmente, descartável.
- ▶ Não compartilhe alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal.
- ▶ Nesse período, limite ambientes de trabalho e evite locais públicos, aglomerações e ambientes fechados.

## EM CASOS SUSPEITOS E/OU CONFIRMADOS:

- ▶ **ISOLAMENTO DOMICILIAR** – se você ficar doente, deverá permanecer em casa e limitar o contato com outras pessoas para evitar a transmissão do vírus. Adultos, até 7 (sete) dias após o início dos sintomas. Crianças menores de 12 anos, até 14 (quatorze) dias.
- ▶ Use máscara cirúrgica descartável, principalmente quando for falar com outras pessoas.
- ▶ Lave as mãos frequentemente com água e sabão, especialmente depois de tossir ou espirrar, depois de usar o banheiro, antes de comer, antes e após tocar os olhos, a boca e o nariz.
- ▶ Evite tocar olhos, nariz ou boca, pois suas secreções possuem grande quantidade de material infectante, sendo uma das maneiras de os germes se espalharem rapidamente.
- ▶ Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com um lenço, preferencialmente, descartável.
- ▶ Não compartilhe alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal.
- ▶ Mantenha os ambientes ventilados, principalmente em casa.
- ▶ Se possível, recebendo luz solar.

**Secretarias  
Municipais  
de Saúde**



**Secretaria de  
Estado da Saúde**  
[www.saude.sc.gov.br](http://www.saude.sc.gov.br)



**SANTA CATARINA**  
Governo do Estado

# O QUE FAZER PARA EVITAR A GRIPE.

Gripe é uma doença respiratória transmitida de pessoa a pessoa, principalmente por meio de tosse, espirro ou de contato com secreções respiratórias de pessoas contaminadas.

A Secretaria da Saúde de Santa Catarina recomenda cuidados de extrema importância para prevenir doenças de transmissão respiratória e evitar a gripe. São eles:

- ▶ Lave as mãos frequentemente com água e sabão, especialmente depois de tossir ou espirrar, depois de usar o banheiro, antes de comer, antes e após tocar os olhos, a boca e o nariz.
- ▶ Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com um lenço, preferencialmente, descartável.
- ▶ Mantenha os ambientes ventilados, principalmente em casa. Se possível, recebendo luz solar.
- ▶ Adote hábitos saudáveis, com alimentação balanceada, líquidos à vontade e atividades físicas.
- ▶ Evite, sempre que puder, aglomerações, ambientes fechados e contato com pessoas doentes.

Se você tiver febre alta repentina, tosse e dor de garganta, acompanhadas ou não de dores musculares e nas articulações ou dificuldade respiratória, procure a unidade de saúde mais próxima.