

OS ENFERMEIROS E...



A GRIPE A ...

COORDENAÇÃO LÚCIA FREITAS / LEONOR MELO / CARMEN ANDRADE - sracores@ordemenfermeiros.pt

Pensar na prevenção da GRIPE A (H1N1)

Autovigilância e a Responsabilidade actuam de mãos dadas na prevenção da GRIPE A. O poder da Informação surge aqui como uma forte ferramenta de combate à propagação e transmissão do vírus

ENF. FLÁVIO VIEIRA
CS PONTA DELGADA

Muito se tem falado, escrito, e até brincado (como, por exemplo, através da publicação de cartoons) com toda a problemática relacionada com a Gripe A. Facto é que ela anda por aí, e disso ninguém tem dúvidas. Até os turistas que nos visitaram nos meses de Maio a Agosto sabiam minimamente o ponto de situação da enfermidade. Alguns deles, com muita admiração, felicitaram o Gabinete de Informação da Gripe A, aquando da sua chegada ao aeroporto João Paulo II, pelas excelentes medidas de prevenção e promoção de saúde que foram desenvolvidas. Naquele local, foram fornecidas orientações técnicas para a prevenção da Gripe A, assim como dada a conhecer a Linha Regional de Saúde, 808 24 60 24, para o caso de apresentarem sintomas suspeitos. Atendendo à evolução natural da pandemia, verificam-se, actualmente, casos de transmissão do vírus por meio de pessoas que entraram em contacto com outras, sem que tenham viajado ou tenham estado nos países ditos infectados. Há bem pouco tempo, era comum pensar-se que viajar para esses mesmos países constituía um forte risco de contrair a gripe, mas actualmente já não o é. O que constitui risco para a transmissão do vírus da Gripe A é a forma de ser e de estar das pessoas face à aquisição de novos comportamentos básicos de prevenção da transmissão de doenças contagiosas, como, por exemplo, a lavagem frequente das mãos. É precisamente no campo dos comportamentos inconscientes, como, por exemplo, esfregar os olhos, coçar o nariz ou levar a mão à boca, que o vírus da Gripe A se "gaba" por ser altamente contagioso e eficaz, embora não haja necessidade da população entrar em pânico. A correcta lavagem das mãos, a utilização de lenços de papel



Siga os passos de 0 a 10 na lavagem correcta das mãos

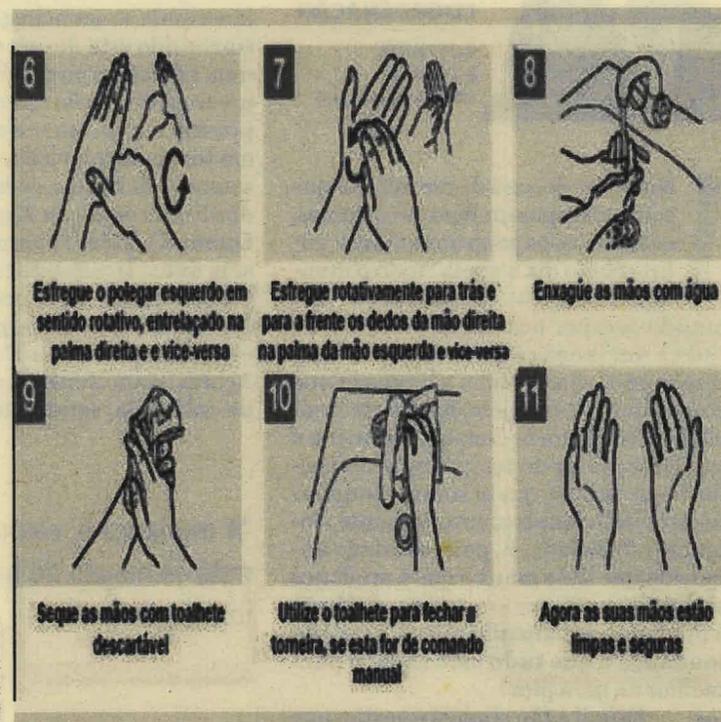


Como se pode proteger a si e aos outros da Gripe A

descartáveis e de uso único, aquando de um espirro ou tossida, são regras básicas de higiene na prevenção da transmissão de doenças altamente transmissíveis, como é o caso desta variante do vírus.

Segundo a Direcção Geral da

Saúde (DGS), prevê-se um aumento significativo da crise epidémica, na ordem dos 25% de casos de Gripe A na população portuguesa para os meses de Setembro, Outubro e Novembro, o que vem, naturalmente, aumentar o nível de preocupação e até



A Lavagem correcta das mãos deve durar mais de 20 segundos

de pânico entre a comunidade, principalmente nas comunidades com filhos em idade escolar, uma vez que nos encontramos em pleno começo do ano lectivo. Ao longo dos meses de verão, várias foram as escolas empenhadas em elaborar o plano de contingência escolar, para que o início das aulas se iniciasse com alguma tranquilidade. É através do reconhecimento rápido e efectivo das manifestações da doença, assim como das suas formas de transmissão, que as escolas poderão desencadear medidas de prevenção e controle mais adequadas, sem que para isso haja margem para alarmismo, quer através da adopção de medidas de higiene pessoal e do ambiente escolar (manter as superfícies, os objectos de trabalho e os brinquedos limpos, promover o arejamento dos espaços) quer pelo isolamento dos casos detectados com o estreito apoio da Linha Regional de Saúde. Sendo as crianças um dos principais gru-

pos de risco de contraírem Gripe A, para além de se criarem planos de contingência gerais, há que criar planos de contingência familiares através da monitorização constante do estado de saúde de todos os elementos da mesma. É neste campo que a Autovigilância e a Responsabilidade actuam de mãos dadas na prevenção desta e de outras doenças. O poder da Informação surge aqui como uma forte ferramenta de combate à propagação e transmissão do vírus, pelo que se recomenda-se a constante actualização da informação disponível, um pouco por todo o lado, principalmente ao nível da DGS através do Microsite da gripe, presente em www.dgs.pt, onde podemos consultar diversas informações, desde o "Guia para a elaboração de Planos de Contingência" até "Recomendações" gerais para as Escolas e outros estabelecimentos de ensino.

Lembre-se que estar informado é estar prevenido. ||

S.O.S. CAGARRO

Sabia que...

A população Açoriana de cagarros representa cerca de 65% da população mundial da espécie e de 75% da população da subespécie *Calonectris diomedea borealis*.