



COLÉGIO DOM BARRETO

# Estratégias naturais para se proteger da Gripe

Dr. Arthur Frazão

Clínico geral

A gripe é uma doença comum, de fácil contágio, que produz sintomas como tosse, espirros e nariz escorrendo. Seu tratamento inclui repouso, alimentação saudável, rica em nutrientes, mas fáceis de engolir e digerir. Em alguns casos, o médico pode receitar o uso de medicamentos, especialmente se tiver febre envolvida ou quando se tratar de gripe suína ou gripe H1N1.

Assim, é melhor prevenir do que remediar e por isso indicamos aqui algumas estratégias simples que você pode adotar no dia a dia para evitar ser contaminado com o vírus da gripe:

## COMO ELA É TRANSMITIDA



### Diretamente

Quando o doente tosse ou espirra, elimina partículas virais. Se você inala ou aspira, ou ainda elas caem em você (nas mãos, perto de mucosas, nariz, olho, boca), a doença é transmitida



### Indiretamente

Por contato indireto com o vírus. Em transporte público, por exemplo, onde várias pessoas colocam as mãos sem lavar no mesmo local, pode haver contaminação



### Tempo de transmissão

Ela começa um dia antes de a pessoa mostrar sintomas

ADULTOS   
transmitem por 5 a 7 dias

CRIANÇAS   
transmitem por 10 a 14 dias

FONTE: FRANCISCO IVANILDO DE OLIVEIRA, INFECTOLOGISTA DO HOSPITAL SABARÁ

## COMO EVITAR



Higienizar as mãos sempre, com água e sabão, e usar álcool gel depois



### Etiqueta da tosse

Quando tossir, não cobrir a boca com a mão. Se não tiver lenço à mão, tussa na dobra do braço, que diminui o risco de contágio



Evitar ambientes fechados, deixando sempre a janela aberta



Tomar vacina, a partir de seis meses de idade

- **Anote na agenda**: no dia 23 de abril de 2018 começa a **Campanha Nacional de Vacinação contra o Influenza**, estratégia do Ministério da Saúde para diminuir o impacto da gripe em todo o país. O Dia D, considerado a data mais importante de mobilização nacional, está marcado para 12 de maio, um sábado.

Atenciosamente,  
Direção e Orientação