

## O que devo fazer se adoecer por conta da gripe?

- Fique em casa por pelo menos 24 horas após a febre desaparecer.
- Descanse bastante.
- Beba bastante líquido.
- Pergunte ao seu médico se é necessário tomar medicamentos antivirais.



## Recursos adicionais

**Departamento de Saúde de New Jersey**

[nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml](http://nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml)

**Centros para a Prevenção e Controle de Doenças (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)**

[cdc.gov/flu](http://cdc.gov/flu)

**Siga o Departamento de Saúde de New Jersey usando**

**@NJDeptofHealth nas redes sociais:** Facebook, Instagram, Threads, X, LinkedIn e YouTube.



**New Jersey Department of Health  
Communicable Disease Service  
Vaccine Preventable Disease Program  
PO Box 369, Trenton, NJ  
609-826-4861**



# Noções básicas sobre a gripe

**Dicas para se manter saudável durante a temporada da gripe**



## O que devo saber sobre a pandemia da gripe?

- A pandemia da gripe (surtos globais) é causada por um novo vírus da gripe que afeta pessoas no mundo todo. A maioria das pessoas não tem imunidade (proteção) contra o vírus.
- A pandemia da gripe é um evento raro. Nos últimos 100 anos, só houve quatro pandemias da gripe, apesar de terem sido bastante graves.
- A vacina contra a gripe sazonal provavelmente não protegerá você contra uma pandemia da gripe. Uma nova vacina precisará ser produzida, o que leva tempo.
- Durante uma pandemia, certifique-se de praticar hábitos saudáveis e tome medicamentos antivirais caso sejam recomendados pelo seu médico.



## O que é a gripe?

A gripe é causada por vírus que infectam o nariz, a garganta e os pulmões. Ele se espalha facilmente entre pessoas quando alguém que porta o vírus tosse, espirra ou fala. Também é possível contrair a gripe ao tocar em uma superfície ou objeto que contenha o vírus e, em seguida, tocar a boca, o nariz ou os olhos.

## Quais são os sintomas?

- Febre
- Tosse
- Dor de garganta
- Nariz escorrendo ou entupido
- Dores musculares ou dores no corpo
- Dor de cabeça
- Fadiga (cansaço)
- Vômito e diarreia



## Qual é a população de risco para a gripe?

Todos podem contrair a gripe, até mesmo pessoas saudáveis. Algumas pessoas apresentam um alto risco de desenvolver complicações sérias caso fiquem doentes com gripe, como os seguintes grupos:

- Crianças menores de 5 anos
- Adultos com 65 anos ou mais
- Grávidas
- Pessoas que sofrem de doenças crônicas (asma, diabetes ou sistema imunitário fraco)

## Adote três medidas para combater a gripe

### 1 Vacine-se anualmente contra a gripe.

A vacina é recomendada para todas as pessoas com seis meses de idade ou mais velhas.

### 2 Pratique hábitos saudáveis.

Cubra a boca com um lenço ao tossir ou espirrar, ou use a manga superior da sua roupa (cotovelo). Lave as mãos com frequência, evite contato com pessoas doentes, limpe os objetos e superfícies que são frequentemente tocados.

### 3 Tome medicamentos antivirais caso sejam receitados pelo seu médico.

Os medicamentos antivirais apresentam melhor eficácia quando são tomados dentro de dois dias após uma pessoa ficar doente. No entanto, caso sejam administrados posteriormente, ainda assim podem aliviar a gravidade dos sintomas. Certifique-se de seguir as instruções da bula para esses medicamentos.



## Por que devo me vacinar todos os anos?

- A vacina da gripe é reavaliada todos os anos e, ocasionalmente, é atualizada, de modo a acompanhar a evolução dos vírus que causam a gripe.
- A proteção fornecida pela vacina da gripe diminui ao longo do tempo. Portanto, uma vacina anual é a sua melhor defesa.

## Quando devo me vacinar contra a gripe?

Você deve se vacinar contra a gripe assim que a vacina estiver disponível na temporada. Após receber a vacina, o seu corpo leva cerca de duas semanas para desenvolver a proteção contra a gripe. Assim, a solução ideal é receber a vacina até o final de outubro, caso seja possível. A temporada da gripe pode durar até maio. Receber a vacina mais tarde na temporada ainda assim pode protegê-lo.

## Quando as pessoas estão contagiosas?

As pessoas podem espalhar a gripe por até 24 horas **antes** de se sentirem doentes, e por até uma semana após os sintomas aparecerem. As crianças podem infectar outras pessoas por um período ainda maior.

