

Plano de Contingência **GRIPE A (H1N1)**

Agosto 2009

Documento passível de actualização conforme evolução da pandemia

20/08/2009

ÍNDICE

ÍNDICE.....	I
1. INTRODUÇÃO	3
1.1. Situação	3
1.2. Objectivos.....	3
1.3. Distribuição do Plano.....	4
2. OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA	5
2.1. Grupo Operativo da Gripe A	5
2.1.1. Competências	5
2.1.2. Constituição	6
2.2. Actividades Prioritárias e Não Prioritárias	7
2.3. Activação/Desactivação do Plano de Contingência	8
2.4. Fases da Operação	9
2.4.1. 1ª Fase – MONITORIZAÇÃO - Antes da onda epidémica	9
2.4.2. 2ª Fase – ALERTA - Durante a onda epidémica.....	11
2.4.3. 3ª Fase – RECUPERAÇÃO - Após onda epidémica.....	12
2.5. Recursos Humanos	13
2.6. Reforço de Medidas de Protecção.....	16
2.6.1. Medidas de Autoprotecção.....	16



2.6.2.	Higienização das Instalações.....	16
2.7.	Comunicação Interna.....	17
2.7.1.	Destinatários.....	18
2.7.2.	Meios de Comunicação.....	18
2.7.3.	Difusão da Informação.....	19
2.7.4.	Reforço da Comunicação Interna e Externa.....	19
2.8.	Aprovação.....	20
3.	DEFINIÇÕES E SIGLAS.....	21
4.	ANEXOS.....	21

1. INTRODUÇÃO

1.1. SITUAÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS), no passado dia 11 de Junho, declarou o nível 6 do processo de pandemia da estirpe do vírus da Gripe A - H1N1 (Cf. ANEXO1).

Os Organismos Internacionais e as Autoridades Nacionais de Saúde recomendam a elaboração de Planos de Contingência (que devem permanecer continuamente actualizados) de forma a garantir que as instituições possuam recursos e informação suficiente para gerir situações de emergência.

O Plano de Contingência deste Município contempla a redução dos riscos para a saúde dos seus trabalhadores, dificultando a transmissão do vírus em ambiente laboral, e a continuidade de laboração dos serviços (em cenário de absentismos elevado) de forma a minimizar o impacto de qualquer disrupção assegurando o funcionamento da sociedade.

1.2. OBJECTIVOS

O presente Plano Municipal de Contingência pretende antecipar e gerir o impacto de uma situação de gripe pandémica nos trabalhadores/colaboradores e serviços da Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova.

O objectivo principal deste plano é assegurar o cumprimento da missão deste Município.

Para alcançar este objectivo foram estabelecidos os seguintes objectivos específicos:

1. Antecipar as medidas e recursos necessários para assegurar a continuidade da execução das actividades vitais e críticas da Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova,

- designadamente do Gabinete de Apoio à Presidência, Gabinetes de Comunicação e de Informática, divisões e serviços.
2. Agir com rigor no cumprimento de normas, directivas, procedimentos e prazos para dificultar ao máximo a transmissão do vírus como a redução do número de casos de doença.
 3. Avaliar continuamente a situação através da criação de um Grupo Operativo, rever normas, procedimentos e processos e incorporar as medidas correctivas.
 4. Preparar resposta às necessidades de notificação e comunicação, para o interior e exterior da Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova (plano de comunicação).
 5. Envolver as Juntas de Freguesia, organismos e instituições locais nas campanhas de informação.
 6. Preparar o restabelecimento da situação e actividades normais tão rápido e seguro quanto possível.

1.3. DISTRIBUIÇÃO DO PLANO

- Presidente da Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova, Vereadores e Assembleia Municipal
- Chefes de Divisão
- Serviço Municipal de Protecção Civil
- Gabinete de Comunicação
- Gabinete de Informática

- Bombeiros Voluntários de Condeixa-a-Nova
- Delegado de Saúde

2. OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

2.1. GRUPO OPERATIVO DA GRIPE A

2.1.1. COMPETÊNCIAS

A gestão da situação de pandemia depende da pertinência das decisões e das acções levadas à prática em cada momento. Para tal é criado o Grupo Operativo da Gripe A, com responsabilidades de gestão da crise, coordenação, avaliação e monitorização. Este Grupo deve preparar propostas que se afigurem imprescindíveis à manutenção em funcionamento dos sectores que, no conjunto da actividade municipal sejam considerados essenciais.

No desenvolver da sua acção, são consideradas as seguintes competências:

- a) Definir a estratégia de actuação face ao evoluir da situação
- b) Coordenar a actuação global
- c) Avaliar a evolução da situação, propor a activação das diferentes fases do Plano e definir a duração temporal das mesmas, tendo como base as orientações do MS/DGS
- d) Desenvolver, manter, implementar, rever e propor alteração ao Plano Municipal de Contingência
- e) Coordenar acções a desenvolver
- f) Informar/notificar a DGS, do número de casos detectados nos trabalhadores da CMC

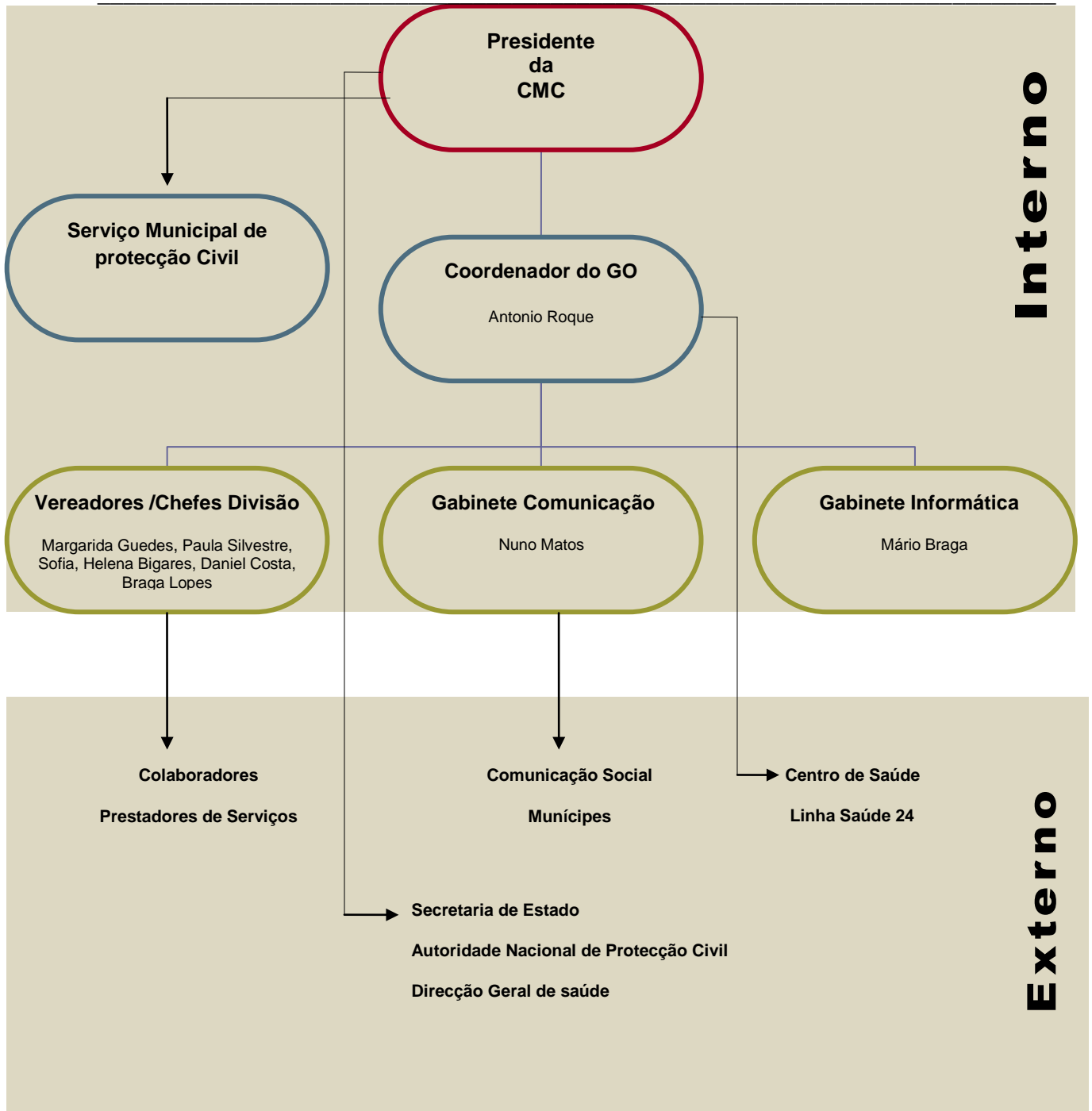
- g)** Tratamento e posterior encaminhamento de toda a informação, comunicação, directrizes e orientações técnicas da DGS.
- h)** Obter e difundir informação actualizada, comunicando aos trabalhadores e colaboradores o ponto de situação
- i)** Designar os interlocutores de cada unidade orgânica e acções a implementar
- j)** Gerir o processo de comunicação interna e externa

Cabe ao GO a comunicação ao presidente da câmara a quem compete a activação do plano com base nas directrizes da DGS ou outros dados indicadores. De modo a evitar informações erradas ou não verdadeiras, são consideradas como fontes fidedignas a DGS, a ARS de Coimbra e o Delegado de Saúde de Condeixa-a-Nova.

2.1.2. CONSTITUIÇÃO

O GO da Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova funciona de acordo com o seguinte diagrama:

Grupo Operativo Gripe A



De acordo com a evolução da situação poderá ser aconselhável, a fim de diminuir os riscos de contágio, suspender temporariamente determinadas actividades que não sejam absolutamente necessárias para a prestação de serviços essenciais.

Nesse caso, por indicação do Grupo Operativo, os trabalhadores poderão ficar dispensados de se apresentarem no local de trabalho, ou poderão substituir outros trabalhadores noutras actividades consideradas essenciais (de acordo com o seu perfil de competências).

O Grupo Operativo considera como actividades prioritárias desenvolvidas na Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova, o **Serviço de Águas e Saneamento**, o **Serviço de Recolha de Resíduos Sólidos Urbanos** e o **Serviço de Processamento de Vencimentos**.

2.3. ACTIVAÇÃO/DEACTIVAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

A activação das diferentes fases do Plano é determinada pelo Presidente da Câmara de Condeixa, mediante parecer do Coordenador do Grupo Operativo.

Para esse parecer o Grupo Operativo deverá ter especial atenção às seguintes situações:

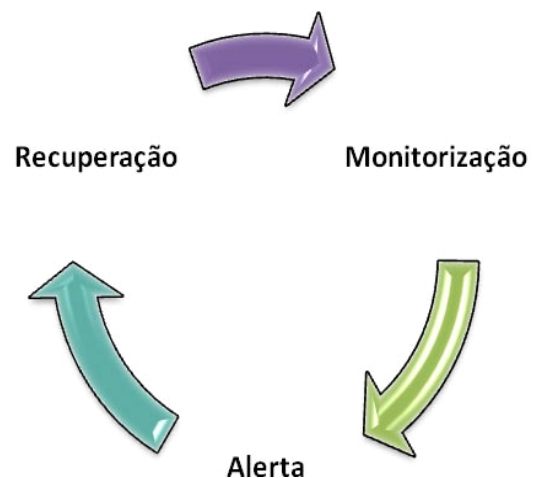
- a) Quando o nível de alerta pandémico definido pela OMS seja revisto e recomendada a sua implementação nacional pela DGS
- b) Se verifique um ambiente de transmissão secundária generalizada e sem controlo a nível nacional
- c) Se confirme o primeiro caso de Gripe A (H1N1) na CMC

O Plano é desactivado por determinação do Presidente da CMC mediante parecer do Coordenador do Grupo Operativo com base nas orientações da DGS.

2.4. FASES DA OPERAÇÃO

O conceito da operação desenvolve-se em 3 fases:

- **1ª Fase** – Monitorização (Antes da Onda Epidémica)
- **2ª Fase** – Alerta (Durante a Onda Epidémica)
- **3ª Fase** – Recuperação (Após a Onda Epidémica)



2.4.1. 1ª FASE – MONITORIZAÇÃO - ANTES DA ONDA EPIDÉMICA

Fase de implementação automática com a aprovação e difusão do plano, que se manterá em execução permanente se outras não forem decididas, e que cessará com a decisão de desactivação.

Nesta Fase não há registo de casos de Gripe A (H1N1) na CMC e são desenvolvidas acções para que todos tomem conhecimento da Plano. Pretende-se assim, implementar medidas de **prevenção** e de **preparação** para fazer face ao período crítico da 2ª Fase.

O Grupo Operativo do Plano:

1. Articula-se com a DGS para acompanhamento do evoluir da situação; seguir as orientações do MS, nomeadamente as difundidas através do sítio www.dgs.pt.
2. Divulga o Plano de Contingência, a toda a estrutura da CMC envolvendo, desde o início, as chefias, colaboradores e trabalhadores (também fornecedores de bens e serviços onde necessário) e certifica-se que todas as unidades tomam conhecimento
3. Identifica os grupos de risco dentro da CMC
4. Procede à difusão de informação pertinente junto dos seus trabalhadores e colaboradores, nomeadamente no que se refere às medidas de auto-protecção e preventivas
5. Dá conhecimento dos principais procedimentos a ter nas diferentes fases do plano
6. Identifica e valida as actividades prioritárias face ao evoluir da situação, identificando tarefas que podem ser temporariamente suspensas
7. Actualiza as listas de contactos de parceiros e colaboradores externos com quem deve ser estabelecida uma adequada articulação
8. Divulga informação sobre medidas de autodefesa, higiene das mãos e dos equipamentos de trabalho (ex: telefone e teclado partilhados), etiqueta respiratória e comportamental a adoptar no sentido de evitar contágios

9. Implementa medidas de limpeza e higienização de reforço, nomeadamente de limpeza profunda de áreas físicas expostas ao contacto humano, lavagem das mãos, etc...
10. Actualização da informação e sensibilização através da distribuição de folhetos, publicação de cartazes e divulgação de matérias através do sítio www.cm-condeixa.pt

Medidas preventivas especiais para eventual implementação:

- a) Deslocações de serviço reduzidas às que forem consideradas essenciais

2.4.2. 2ª FASE – ALERTA - DURANTE A ONDA EPIDÉMICA

Esta fase caracteriza-se pelo registo do primeiro caso de Gripe A (H1N1) na CMC. São accionados os recursos disponíveis para a **intervenção** de forma a minimizar os efeitos da doença, assegurando os serviços essenciais e apoiando as populações.

Nesta fase o Grupo Operativo do Plano:

1. É responsável pelo registo do número de casos assinalados na CMC e articula-se com a DGS para acompanhamento do evoluir da situação
2. Implementa medidas de limpeza de reforço e define horários e tipologia de limpezas das instalações

3. Actualiza de forma contínua a informação aos trabalhadores assim como à população em geral sobre a evolução da pandemia e as medidas implementadas para minimizar o risco
4. Assegura a existência da reserva estratégica definida de bens e produtos cuja falta possa comprometer o exercício das actividades mínimas ou consideradas prioritárias durante o período crítico da pandemia

2.4.3. 3ª FASE – RECUPERAÇÃO - APÓS ONDA EPIDÉMICA

Esta fase é caracterizada pela cessação do aparecimento de novos casos e a recuperação dos trabalhadores doentes com o regresso gradual às actividades profissionais. A passagem a situação normal é declarada quando as ausências por motivo de doença baixarem para um valor que permita o regresso aos níveis de actividade de gripe sazonal.

É uma fase de implementação de medidas de **reabilitação** a fim de recuperar os serviços afectados e restabelecer a normalidade.

Nesta fase implementam-se as seguintes medidas:

1. Regresso aos locais de trabalho em articulação com as orientações da DGS
2. Redimensiona-se o plano de limpeza às instalações
3. Restabelecem-se recursos
4. Efectua-se a avaliação rigorosa das medidas implementadas e de todas as actividades desenvolvidas

5. Revêem-se ensinamentos colhidos e partilham-se experiências interna e externamente

2.5. RECURSOS HUMANOS

No âmbito do Plano de Contingência, foi elaborada uma lista (anexo reservado ao grupo operativo) que pretende identificar as actividades prioritárias e os recursos humanos necessários para o seu desempenho, nas fases de monitorização e de alerta.

De acordo com as diferentes fases pretende-se adoptar os seguintes procedimentos:

Fase		Procedimentos a Adotar	
Monitorização	Todos os trabalhadores devem conhecer as manifestações da doença, modo de transmissão e medidas de autoprotecção		
Monitorização	Os Chefes Divisão devem preparar uma lista (reservada), com os contactos dos seus trabalhadores, para eventual utilização em situação de emergência		
Monitorização	Trabalhadores que não estão doentes, não têm familiares doentes e desconhecem que tenham estado em contacto com o vírus	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Podem deslocar-se às instalações da CMC ▶ Devem tomar precauções e adoptar comportamentos recomendados em matéria de autoprotecção 	
Monitorização	Cadeia de Substituição	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Cada Chefe de Divisão deve indicar ao GO o nome do funcionário que o possa substituir na sua ausência. ▶ Este mecanismo de sustentação deve ser do conhecimento geral 	
Monitorização	Cada Chefe de Divisão, de modo a garantir a sua continuidade, deverá elaborar listagem das actividades críticas, quais os trabalhadores que as executam, quais os eventuais substitutos (total ou parcialmente), quais as necessidades de formação adicional para que os substitutos possam garantir a continuidade e integridade das actividades		
Alerta	Trabalhadores da CMC doentes	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Não podem deslocar-se para as instalações onde desempenham a sua actividade ▶ Devem adoptar medidas de etiqueta respiratória e isolamento, cumprindo as orientações das entidades competentes (DGS) de modo a limitar a propagação da doença ▶ Só podem regressar após cura clínica ou alta médica 	



Alerta	Acções a tomar se existir um caso suspeito nas instalações da CMC	<ul style="list-style-type: none">▶ Informar o Coordenador do GO▶ Assegurar o encaminhamento para os serviços de saúde
Alerta	Alguns trabalhadores (e ex-trabalhadores), de acordo com o seu perfil funcional, poderão vir a ser chamados para substituir os impedidos	
Alerta	Poderão ser adoptados procedimentos de flexibilização de horário de trabalho (ex: turnos)	

2.6. REFORÇO DE MEDIDAS DE PROTECÇÃO

2.6.1. MEDIDAS DE AUTOPROTECÇÃO

As medidas de higiene, pessoais e do ambiente da CMC, constituem as medidas mais importantes para evitar a propagação da doença.

Procurar não estar na presença de pessoas com gripe. Se ficar doente, mantenha-se afastado dos outros, pelo menos a 1 metro de distância, para protegê-los de adoecer também.

A utilização de equipamento de protecção individual deverá ser indicada pelo Coordenador do GO em articulação com as directrizes enviadas pela DGS.

2.6.2. HIGIENIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES

Após a detecção de um caso suspeito na CMC, devem ser realizados procedimentos de limpeza e desinfeção, em especial, nas zonas onde se verifica o maior fluxo/concentração de pessoas e no local habitual desse funcionário.

Durante a fase de Alerta e de Recuperação os aparelhos de ar condicionado poderão eventualmente ser desligados.

Durante a fase de Alerta e de Recuperação cada funcionário deve proceder à limpeza diária do telefone, secretária e teclado.

Os resíduos recolhidos nas instalações sanitárias devem ser condicionados em recipiente próprio e ter destino adequado a indicar.

Deve proceder-se à renovação do ar interior dos locais de trabalho e espaços comuns, sempre que possível em detrimento da utilização do sistema de ar condicionado.

Adicionalmente deve-se:

- Aumentar o número de operações de limpeza dos sanitários
- Manter sempre abastecidos os dispensadores de sabão e de papel
- Melhorar o arejamento dos espaços a limpar, mantendo as janelas e as portas abertas por um maior período de tempo
- Aprofundar a limpeza das superfícies das mesas de trabalho e dos objectos que entrem em contacto com as mãos, como torneiras, puxadores de portas, autoclismos, corrimãos, bocais dos telefones, etc.
- Utilizar sempre luvas nas operações de limpeza. Lavar as mãos frequentemente.
- Comunicar situações anómalas verificadas nos locais a limpar (caso uma divisão tenha sido frequentada por uma pessoa com Gripe A, o funcionário de limpeza deverá utilizar equipamento de protecção individual – luvas e máscara).

2.7. COMUNICAÇÃO INTERNA

Importa garantir a todo o momento que a forma como se percebe a pandemia (fenómeno natural) não a transforme num fenómeno social incontrolável, nunca esquecendo que a autoridade nacional nessa matéria é a DGS do MS.

Assim, a CMC difundirá internamente a informação técnica produzida pela DGS no que concerne fundamentalmente a medidas de prevenção e autoprotecção.

2.7.1. DESTINATÁRIOS

São destinatários da informação:

- a) Chefes de divisão;
- b) Serviço Municipal de Protecção Civil
- c) Trabalhadores/Colaboradores – Informações sobre a situação; Procedimentos especiais a observarem para limitar o contágio e propagação;
- d) Municípios – Actualização da informação; Medidas que estão a ser tomadas;
- e) Prestadores de Serviços Externos
- f) Fornecedores de Equipamentos
- g) Comunicação Social
- h) Entidades Externas (oficiais e colaborantes)

2.7.2. MEIOS DE COMUNICAÇÃO

Serão privilegiadas as comunicações electrónicas.

Nas instalações da CMC exibir-se-ão, em espaço aberto, assim como nas casas de banho, cartazes e folhetos informativos.

O website da CMC (www.cm-condeixa.pt) exibirá informação geral e espaço específico respeitante à Gripe A (H1N1).

2.7.3. DIFUSÃO DA INFORMAÇÃO

Difusão por todos os trabalhadores, colaboradores e espaços de informação sobre a Gripe A (H1N1), medidas de protecção individual e higiene pessoal.

Disponibilização de *link* específico da DGS e serviços locais de apoio à Gripe A na página da Internet da CMC.

Informação atempada a todos os trabalhadores sobre os casos existentes na CMC e a sua evolução.

2.7.4. REFORÇO DA COMUNICAÇÃO INTERNA E EXTERNA

No sentido de facilitar a comunicação, difundir procedimentos e reforçar a prestação de cuidados ou mobilizar recursos, procede-se à:

- Elaboração de listas dos colaboradores com contactos actualizados;
- Difusão em tempo útil de preferência via e-mail ou mensagens de alerta de actualizações de procedimentos ou ordens técnicas;



2.8. APROVAÇÃO

O Plano de Contingência da Gripe A (H1N1) contém as medidas preventivas e o plano de acção, pelo que deverá ser cumprido por todos os trabalhadores e colaboradores da CMC.

Este Plano entra em vigor imediatamente após a sua assinatura pelo Presidente da Câmara Municipal de Condeixa - a - Nova.

Condeixa – a – Nova, 4 de Setembro de 2009

O Presidente da Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova

Jorge Manuel Teixeira Bento

3. DEFINIÇÕES E SIGLAS

CMC – Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova

GO – Grupo Operacional

DGS – Direcção Geral de Saúde

MS – Ministério da Saúde

ARS – Administração Regional de Saúde

OMS – Organização Mundial de Saúde

4. ANEXOS

ANEXO 1 – Descrição das Fases de Pandemia e Principais Acções por Fase (OMS)

ANEXO 2 – Documentação da Direcção Geral de Saúde, Ministério da Saúde

ANEXO 3 – Registo de Acções e Ocorrências

ANEXO 4 – Perguntas e respostas

ANEXO 5 – Resumo de sintomatologia comparada



ANEXO 1 – DESCRIÇÃO DAS FASES DE PANDEMIA E PRINCIPAIS ACÇÕES POR FASE (OMS)

FASE	DESCRIÇÃO	PRINCIPAIS ACÇÕES				
		Planeamento e Coordenação	Monitorização e Avaliação da Situação	Comunicação	Redução da Disseminação da Doença	Continuidade da Prestação de Cuidados de Saúde
FASE 1	Ausência de casos de infecção em pessoas por vírus da gripe em circulação nos animais	Desenvolver, treinar e rever periodicamente o Plano de Contingência Nacional para a pandemia da gripe	Desenvolver sistemas nacionais de vigilância robustos, em colaboração com as autoridades nacionais de saúde animal e outros sectores relevantes	Completar o plano de comunicação e iniciar as actividades de comunicação dos riscos reais e potenciais	Promover comportamentos adequados de protecção individual. Planear a utilização de produtos farmacêuticos e vacinas	Preparar o sistema de saúde para a fase seguinte
FASE 2	Casos de infecção humana por vírus da gripe de origem animal (animais domésticos e selvagens), representando potencial ameaça pandémica					
FASE 3	Casos esporádicos ou pequenos <i>clusters</i> de infecção humana por vírus da gripe de origem animal, ou de rearranjo humano-animal, mas sem transmissão suficiente entre pessoas para causar surtos na comunidade					
FASE 4	Transmissão entre pessoas do vírus da gripe de origem animal ou de rearranjo humano-animal capaz de provocar surtos na comunidade	Dirigir e coordenar a aplicação de medidas rápidas de contenção pandémica, em colaboração com a OMS, para limitar ou retardar a disseminação da infecção	Aumentar a vigilância. Monitorizar operações de contenção. partilhar informação com a OMS e comunidade internacional	Promover e comunicar intervenções recomendadas, no sentido de prevenir e reduzir o risco individual e comunitário	Implementar operações rápidas de contenção pandémica e outras actividades; colaborar com a OMS e a comunidade internacional sempre que necessário	Activar os planos de contingência
FASE 5	Surtos sustentados na comunidade, em dois ou mais países, numa única região da OMS, provocados pelo mesmo vírus (identificado na fase anterior)	Liderar e coordenar os recursos multisectoriais para diminuir os impactos sociais e económicos	Monitorizar e avaliar de forma activa a pandemia e os seus impactos, assim como as medidas de minimização	Actualizar, de forma contínua, a informação para a população em geral e para as partes interessadas sobre a situação da pandemia e sobre as medidas para minimizar o risco	Implementar medidas individuais, sociais e farmacêuticas	Implementar os planos de contingência para o sistema de saúde a todos os níveis
FASE 6	Surtos sustentados na comunidade, pelo menos num outro país e numa outra região da OMS, causados pelo mesmo vírus, em acumulação com os critérios definidos na fase 5					
Período Pós-Pico	Descida dos níveis de gripe pandémica, na maioria dos países com vigilância adequada, para níveis inferiores aos níveis do pico da curva em fase 6	Planear e coordenar recursos e capacidades adicionais para outras ondas possíveis	Prosseguir a vigilância com vista a detectar ondas subsequentes	Actualizar regularmente a informação para o público e outros interessados sobre quaisquer alterações do estado da pandemia	Avaliar a eficácia das medidas utilizadas, de forma a actualizar orientações técnicas, protocolos ou algoritmos	Repor recursos e rever os planos e serviços essenciais
Período Pós-Pandémico	Retorno dos níveis de actividade da gripe, na maioria dos países com vigilância adequada, para os níveis verificados na gripe sazonal	Rever os ensinamentos colhidos e partilhar experiências com a comunidade internacional. Restabelecer recursos	Avaliar as características pandémicas e os instrumentos de monitorização e avaliação da situação para a próxima pandemia ou para outras emergências de saúde pública	Divulgar os contributos de todas as comunidades e sectores, e comunicar o conhecimento adquirido; incluir esse conhecimento nas actividades de comunicação e no planeamento para a próxima crise de saúde pública	Promover uma avaliação rigorosa de todas as intervenções implementadas	Avaliar a resposta do sistema de saúde à pandemia e partilhar o conhecimento adquirido





ANEXO 2 – Documentação da Direcção Geral de Saúde, Ministério da Saúde

Apêndice B - 1	Lista de verificação de medidas e procedimentos para serviços e empresas – OT 10
Apêndice B - 2	Planos de Contingência para Creches, Jardins de Infância, Escolas e outros Estabelecimentos de Ensino – orientações para a sua elaboração
Apêndice B - 3	Informação e recomendações para Escolas e outros Estabelecimentos de Educação
Apêndice B - 4	Procedimentos a adoptar pelos Serviços de Saúde perante a identificação de um eventual caso para a investigação – Gripe OT 2
Apêndice B - 5	Medidas de protecção individual em serviços de saúde OT 11
Cartaz 1	Gripe A (H1N1) - Dois gestos de protecção!
Cartaz 3	Lavagem das mãos
Cartaz 4	Fricção Anti-séptica das mãos
Cartaz 5	Medidas de protecção individual contra a Gripe A (H1N1)
Folheto 1	Gripe A (H1N1) - cuidados a ter, o que fazer, perguntas e respostas



ANEXO 4 – PERGUNTAS E RESPOSTAS

1. O que é o novo vírus da Gripe A(H1N1)v?

O novo vírus da Gripe A(H1N1)v, que apareceu recentemente, é um novo subtipo de vírus que afecta os seres humanos. Este novo subtipo contém genes das variantes humana, aviária e suína do vírus da Gripe e apresenta uma combinação nunca antes observada em todo o Mundo. Em contraste com o vírus típico da gripe suína, este novo vírus da Gripe A(H1N1)v é transmissível entre os seres humanos.

2. Quais os sintomas da doença pelo novo vírus da Gripe A(H1N1)v?

Os sintomas de infecção pelo novo vírus da Gripe A(H1N1)v nos seres humanos são normalmente semelhantes aos provocados pela Gripe Sazonal:

- Febre
- Sintomas respiratórios (tosse, nariz entupido)
- Dor de garganta
- Possibilidade de ocorrência de outros sintomas:
 - Dores corporais ou musculares
 - Dor de cabeça
 - Arrepios
 - Fadiga
 - Vômitos ou diarreia [embora não sendo típicos na Gripe sazonal, têm sido verificados em alguns dos casos recentes de infecção pelo novo vírus da Gripe A(H1N1)v]

Em alguns casos, podem surgir complicações graves em pessoas saudáveis que tenham contraído a infecção.

3. Como se infectam as pessoas com o novo vírus da Gripe A(H1N1)v?

O modo de transmissão do novo vírus da Gripe A(H1N1)v é idêntico ao da Gripe Sazonal. O vírus transmite-se de pessoa para pessoa através de gotículas libertadas quando uma pessoa fala, tosse ou espirra. Os contactos mais próximos (a menos de 1 metro) com uma pessoa infectada podem representar, por isso, uma situação de risco. O contágio pode também verificar-se indirectamente quando há contacto com gotículas ou outras secreções do nariz e da garganta de uma pessoa infectada - por exemplo, através do contacto com maçanetas das portas, superfícies de utilização pública, etc. Os estudos demonstram que o vírus da gripe pode sobreviver durante várias horas nas superfícies e, por isso, é importante mantê-las limpas, utilizando os produtos domésticos habituais de limpeza e desinfecção.

4. Qual é o período de incubação da doença?

O período de incubação da Gripe A(H1N1)v, ou seja, o tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infectada e o aparecimento dos primeiros sintomas, pode variar entre 1 e 7 dias.

5. Durante quanto tempo uma pessoa infectada pode transmitir o vírus a outras?

Os doentes podem infectar (contagiar) outras pessoas por um período até 7 dias, a que se chama período de transmissibilidade ; é, contudo, prudente considerar que um doente mantém a capacidade de infectar outras pessoas durante todo o tempo em que manifestar sintomas.

6. A doença pelo novo vírus da Gripe A(H1N1)v pode ser tratada?

O novo vírus da Gripe é sensível aos medicamentos antivirais oseltamivir e zanamivir.

7. Qual a melhor forma de evitar a disseminação do vírus, no caso de estar doente?

- Limite o contacto com outras pessoas, tanto quanto possível
- Mantenha-se em casa durante sete dias, ou até que os sintomas desapareçam, caso estes perdurem
- Cubra a boca e o nariz quando espirrar ou tossir, usando um lenço de papel; nunca as mãos!
- Utilize lenços de papel uma única vez e coloque-os de imediato no lixo
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão, em especial após tossir ou espirrar
- Pode usar toalhetes descartáveis com soluções alcoólicas

8. Qual é a melhor técnica de lavagem das mãos?

Lavar as mãos frequentemente ajuda a evitar o contágio por vírus da gripe e por outros germes. Recomenda-se que use sabão e água, pelo



menos durante 20 segundos. Quando tal não for possível, podem ser usados toalhetes descartáveis, soluções e gel de base alcoólica, que se adquirem nas farmácias e nos supermercados. Se utilizar um gel, esfregue as mãos até secarem e não use água.

9. Existe alguma vacina contra o vírus da Gripe A(H1N1)v?

De momento, não existe vacina que proteja as pessoas contra o novo vírus da Gripe A(H1N1)v.

10. A vacina da Gripe Sazonal é eficaz contra o novo vírus da Gripe A(H1N1)v?

Não há evidência científica, até ao momento, de que a vacina contra a Gripe Sazonal confira protecção contra a Gripe A(H1N1)v

11. O vírus da Gripe A(H1N1)v pode ser transmitido às pessoas através do consumo de carne de porco ou derivados?

Não. O vírus da Gripe A(H1N1)v não é transmitido pela ingestão de carne de porco ou derivados. Esta nova estirpe não foi, até à data, observada em animais e não há indícios de que o vírus tenha entrado na cadeia de produção. Tanto a Autoridade Europeia de Segurança Alimentar, como o Centro Europeu para a Prevenção e Controlo de Doenças desconhecem qualquer evidência científica que sugira a possibilidade de transmissão do vírus por consumo de carne de porco e derivados.

12. Qual é a situação da doença na Europa e no resto do Mundo?

A situação a nível mundial está em constante evolução. Para informações mais recentes, consulte o Microsite da Gripe do sítio da Direcção-Geral da Saúde.

13. Que devo fazer para me proteger se tiver de viajar para áreas onde foram identificados casos de Gripe A(H1N1)v?

Os viajantes devem seguir as precauções gerais de higiene relativamente a infecções respiratórias se viajarem para áreas onde foram detectados casos de infecção pelo novo vírus da gripe:

- Lave frequentemente as mãos com água e sabão
- Evite o contacto próximo com pessoas doentes
- Se estiver doente:
 - Mantenha a distância de pelo menos 1 m em relação aos outros, para evitar a propagação do vírus
 - Permaneça em casa, sempre que possível
 - Evite multidões ou grandes aglomerados de pessoas
 - Se tossir ou espirrar, proteja a boca e o nariz com um lenço de papel de utilização única ou use o antebraço e não as mãos
 - Para se assoar, use lenços de papel de utilização única e coloque-os, de imediato, no lixo
 - Lave as mãos com frequência

14. Que precauções devo tomar se estiver a regressar de uma área onde foram identificados casos de Gripe A(H1N1)v?

Viajantes que regressem de uma área onde foram detectados casos de infecção pelo novo vírus da Gripe devem estar particularmente atentos ao seu estado de saúde e, se experimentarem algum dos seguintes sintomas, devem contactar de imediato a Linha Saúde 24 (808 24 24 24), durante os 7 dias seguintes ao regresso:

- Febre (>38°C) e um dos seguintes sintomas:
 - Sintomas respiratórios como tosse ou nariz entupido
 - Dor de garganta
 - Dores corporais ou musculares
 - Dor de cabeça
 - Fadiga
 - Vómitos ou diarreia

15. Estamos perante uma nova pandemia de Gripe?

Uma pandemia de Gripe é uma epidemia à escala mundial, provocada por um novo vírus da gripe que infecta uma grande parte da população. No século XX, houve 3 pandemias deste tipo: em 1918, 1957 e 1968. Em Portugal e nos outros países da Europa foram desenvolvidos, nos anos mais recentes, esforços consideráveis de preparação para uma pandemia, tendo todos os Estados Membros da União Europeia Planos de Contingência Nacionais. Em 11 de Junho de 2009, a Organização Mundial de Saúde elevou para 6 o nível de alerta de pandemia. Esta alteração da Fase 5 para Fase 6 não está relacionada com o aumento da gravidade clínica da doença, mas sim com o crescimento do número de casos de doença e com a sua dispersão a nível mundial.



ANEXO 5 – Resumo de sintomatologia comparada

Diferenças entre os sintomas da Gripe Comum e da Gripe A

Linha SAÚDE 24

800 24 24 24

Sintomas	Gripe Comum	Gripe A
Febre	< 39°	Início súbito a 38°
Dor de Cabeça	De menor intensidade	Intensa
Calafrios	Esporádico	Frequentes
Cansaço	Moderado	Extremo
Dor de Garganta	Fortes	Leve
Tosse	De menor intensidade	Seca e contínua
Muco	Congestionamento nasal	Pouco Comum
Dores Musculares	Moderadas	Intensas
Ardor nos Olhos	Leve	Intenso