

## **INFLUENZA A (H1N1)**

Influenza A (H1N1) é uma doença respiratória causada pelo vírus A. Devido a mutações no vírus e transmissão de pessoa a pessoa, principalmente por meio de tosse, espirro ou de secreções respiratórias de pessoas infectadas, o Ministério da Saúde traz um série de recomendações.

### **I - Aos viajantes que se destinam às áreas afetadas:**

- Usar máscaras cirúrgicas descartáveis durante toda a permanência em áreas afetadas.

Substituir as máscaras sempre que necessário.

- Ao tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com um lenço, preferencialmente descartável.
- Evitar locais com aglomeração de pessoas.
- Evitar o contato direto com pessoas doentes.
- Não compartilhar alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal.
- Evitar tocar olhos, nariz ou boca.
- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão, especialmente depois de tossir ou espirrar.
- Em caso de adoecimento, procurar assistência médica e informar história de contato com doentes e roteiro de viagens recentes às áreas afetadas.
- Não usar medicamentos sem orientação médica.

### **II - Aos viajantes procedentes de áreas afetadas:**

Viajantes procedentes, nos últimos 10 dias, de áreas com casos confirmados de influenza A (H1N1)

em humanos e que apresentem febre alta repentina, superior a 38°C, acompanhada de tosse

e/ou dores de cabeça, musculares e nas articulações, devem:

- Procurar assistência médica na unidade de saúde mais próxima.
- Informar ao profissional de saúde o seu roteiro de viagem.

Para informações adicionais sobre medidas preventivas estabelecidas pelas autoridades de saúde das áreas afetadas, acesse:

### **Outras medidas preventivas:**

Cubra o nariz e a boca quando tossir ou espirrar. Utilize um lenço (preferencialmente descartável) ou até mesmo seu braço.

Lave as mãos com freqüência, usando água e sabão, especialmente após tossir ou espirrar.

Evite tocar os olhos, nariz e boca.

O melhor que você pode fazer é reforçar o seu sistema imunológico por meio de uma alimentação correta e saudável, preparando as defesas do seu organismo.

Evite locais com aglomeração de pessoas.

Não compartilhe alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal.

Se apresentar sintomas de gripe, evite cumprimentar com abraços, beijos ou aperto de mão.

**Outras informações:**

Organização Pan-americana de Saúde (em espanhol)

<http://new.paho.org/hq/index.php?lang=es>

Organização Mundial da Saúde (em inglês)

<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html>