



The Commonwealth of Massachusetts
Executive Office of Health and Human Services
Department of Public Health
250 Washington Street, Boston, MA 02108-4619

DEVAL L. PATRICK
GOVERNOR

TIMOTHY P. MURRAY
LIEUTENANT GOVERNOR

JUDYANN BIGBY, MD
SECRETARY

JOHN AUERBACH
COMMISSIONER

Atualizado: 4 de maio de 2009, 1:00 pm

Vírus H1N1 (Gripe suína) Informação para Pais

Não tem perigo que o meu filho/a continue indo na escola?

Neste momento, as secretarias de saúde pública locais e estaduais aconselham que os estudantes podem ---e devem---continuar a ir na escola, desde que não estejam doentes nem apresentem sintomas da gripe. Sintomas sugestivos da gripe incluem: febre (superior a 100 graus F.), corpo febril, tosse, garganta dolorida, corrimento nasal (nariz pingando), ou nariz entupido. Podem se sentir mais sintomas com a gripe suína, inclusive dores musculares, cansaço extremo, e às vezes vômito ou diarreia.

O Departamento de Saúde Pública tem um informativo sobre a gripe suína disponível para consulta no *website* do DPH, www.mass.gov/dph/swineflu em inglês e em várias outras línguas.

O que devo fazer se o meu filho/a ficar doente?

A gripe se alastra com muita facilidade. **Se você achar que seu filho/a pegou a gripe:**

- É muito importante que ele/a não vá na escola ou noutros lugares onde possa passar a doença para outras pessoas, tais como centro infantil com um grupo de crianças, programas de atividades depois da escola, centro comercial/*shopping*, ou eventos desportivos.
- Ligue para o seu médico e informe-o dos sintomas e história clínica de seu filho/a. O seu médico poderá lhe aconselhar se deve ir no consultório. É melhor telefonar antes de ir porque vários consultórios de médicos têm preparativos estabelecidos para a eventualidade de casos de gripe H1N1 (suína).
- Quando ligar para a escola para notificar que seu filho está doente, por favor conte para a enfermeira se ele/a está com sintomas sugestivos de gripe.
- Mantenha a enfermeira da escola a par da condição de saúde de seu filho/a.

Se o seu médico lhe aconselhar a cuidar de seu filho/a em casa, os Centros de Controle de Doenças (*CDC- Centers for Disease Control*) têm um guia excelente em como cuidar de uma pessoa doente em casa que pode ser encontrado na página da internet:

http://www.cdc.gov/swineflu/guidance_homecare.htm.

Algumas dicas desse guia incluem:

- Estabeleça uma regra na sua casa para todo o mundo cobrir a boca quando tossir, e lavar as mãos com frequência com água e sabão, ou um líquido para as mãos a base de álcool, principalmente depois de tossir e/ou espirrar.
- Mantenha a pessoa doente num quarto separado das áreas de uso comum da casa (por exemplo, um quarto de cama separado com casa de banho/banheiro privativo, se for possível). Mantenha a porta do quarto do doente fechada.
- O seu filho/a deve ficar em casa amenos que for necessário sair para tratamento médico, e não deixe outras crianças virem brincar com ele/a ou outras visitas em casa durante esse tempo. O seu filho/a pode passar o vírus por 7 ou mais dias, por isso procure saber as recomendações do seu médico sobre quando ele/a pode voltar na escola.
- Tente proteger as outras pessoas da casa. Por exemplo, se for possível, indique apenas um adulto na casa para cuidar da pessoa doente (não uma mulher grávida). Limpe as superfícies regularmente com um desinfetante e mantenha uma boa ventilação. Não se esqueça de lavar as mãos.
- Preste atenção em você e outros da casa, incluindo os idosos, por sintomas da gripe e contate um provedor de saúde e se aparecerem sintomas.
- Deite/jogue no lixo os lenços de papel e outros artigos descartáveis depois de usados pelo doente. Lave as mãos depois de tocar nos lenços de papel usados e noutra desperdício parecido.
- A roupa de cama e toalhas, os utensílios usados para comer, e os pratos dos doentes não precisam de ser lavados em separado, mas é muito importante que esses artigos não sejam compartilhados sem antes serem lavados com muito cuidado.

O que é que eu posso fazer para o meu filho/a não ficar doente?

É também importante ensinar aos seus filhos como reduzir o risco de pegar a gripe e como proteger outras pessoas de ficar infetadas.

- **Ensine aos seu filhos a lavar as mãos com frequência.** O ideal é lavar com água quente e sabão durante pelo menos 20 segundos (isso é mais ou menos o tempo que leva para cantar a canção “Parabéns a Você (Happy Birthday)” duas vezes).
- **Ensine aos seus filhos o uso correto do anti-séptico para as mãos.** Em forma de gel, creme para esfregar, e toalhetes para limpar as mãos, todos dão bom resultado, desde que contenham pelo menos 60% de álcool. Os toalhetes para limpar as mãos devem ser descartados como deve ser. (Preste atenção nas crianças pequenas usando o gel porque podem comê-lo.)
- **Ensine aos seus filhos a tossir ou espirrar na manga da camisa- não na palma das mãos!** Cobrir a boca ao tossir e espirrar com um lenço de papel ou tossir na parte de dentro do cotovelo. Eles devem lavar as mãos depois de assoar o nariz ou tossir dentro de um lenço de papel.
- **Ensine aos seus filhos a evitar tocar no nariz, boca ou olhos.** Eles devem manter as mãos longe do rosto.

Autoridades de saúde acreditam que se todos nós praticarmos uma boa higiene poderemos limitar o contágio/alastramento da gripe suína nas nossas escolas e centros infantis.

Irão fechar a escola do meu filho/a se lá houver um caso gripe suína?

Os chefes das escolas e autoridades de saúde pública local e estadual estão seguindo de perto a situação e informarão os pais logo que possível se a escola do filho/a tiver de ser fechada. Porém, é importante irem se preparando. **Tenham uma discussão em família para decidir quem vai cuidar de seu filho/a caso a escola dele/a feche**

Se a escola for fechada, é importante que os estudantes não se juntem todos noutra local, mas que antes fiquem em casa para evitar contagiar outras pessoas.

Como posso continuar a acompanhar o que está acontecendo na minha comunidade?

Por favor, mantenha-se informado/a sobre a gripe suína, e o que pode fazer para manter a sua família saudável, recebendo essas informações atualizadas do Departamento de Saúde Pública de Massachusetts (*DPH- Massachusetts Department of Public Health*) na sua página da internet (*website*) www.mass.gov/dph/swineflu e no *website* dos Centros Nacionais de Controle de Doenças (*CDC, National Centers for Disease Control*), www.cdc.gov/swineflu/ ou através da Linha Aberta 24 horas e gratuita que os residentes de Massachusetts podem ligar para obter informação geral sobre a gripe suína. Para a Linha Aberta, marque **2-1-1**.

Que precauções é que estão sendo tomadas pelas escolas?

Precauções tomadas pelas escolas:

- A lavagem cuidadosa das mãos é muito importante na prevenção do alastramento da doença, incluindo a gripe suína. As enfermeiras das escolas vêm conduzindo, e vão continuar a conduzir, programas de educação sobre a lavagem das mãos/”cubra a boca” por todo o distrito. Elas vão continuar lembrando aos estudantes e aos funcionários da sua importância.
- Todas as enfermeiras das escolas, funcionários que lidam com comida, diretores e professores estão trabalhando para prevenir a gripe suína através de ação, comunicação, e precauções universais.
- O sistema de documentação eletrônica usada pelas enfermeiras das escolas pode ser utilizado para vigilância da doença pelo acompanhamento das tendências dos sintomas para que possíveis problemas de saúde pública possam ser identificados com rapidez.
- As enfermeiras das escolas estão trabalhando de perto com as autoridades de saúde pública locais e estaduais conforme as questões forem aparecendo.

Obrigado pela vossa cooperação em manter as nossas escolas e as nossas crianças com saúde.