



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, M.D.
Secretary

JOHN AUERBACH
Commissioner

Tel.: 617-624-5200
Fax: 617-624-5206

**Isolamento em Casa: Instruções para Pacientes
com Influenza Confirmada, Provável ou Suspeita**

Prezado Paciente,

Vamos supor que tenha sido recentemente, ou venha a ser, diagnosticado com influenza (gripe), que poderá ser ou pensa-se ser influenza suína (influenza suína de origem H1N1). A influenza pode ser transmitida quando uma pessoa infetada tosse ou espirra. Também é possível apanhar a infeção ao tocar em superfícies contaminadas com o vírus, e depois tocar no próprio nariz ou boca. Cobrir a boca ao tossir e espirrar e lavar as mãos com água e sabão, ou um líquido anti-séptico para as mãos a base de álcool, são medidas essenciais a serem tomadas para acabar com o alastramento da influenza.

Durante o período que tiver sintomas, principalmente febre, é possível que possa transmitir o vírus a todos que tiverem contato direto com você (por exemplo, alguém que more consigo ou cuide de você). Para ajudar a prevenir a transmissão do vírus da influenza aos que lhe são próximos, o Departamento de Saúde Pública de Massachusetts (DPH- Massachusetts Department of Public Health) vem lhe pedir que **fique em casa durante os 7 dias seguintes ao dia que começou a ter febre ou por 24 - 48 horas depois de todos os sintomas desaparecerem, valendo o período de tempo que for mais longo.**

Durante aquele período de tempo, siga por favor estas diretrizes:

VOCÊ DEVE:

- Ficar em casa durante os 7 dias seguintes ao dia que começou a ter febre ou por pelo menos 24 - 48 horas depois de todos os sintomas desaparecerem, valendo o período de tempo que for mais longo.
- Limitar o contato com outras pessoas; evitar contato direto. As pessoas que moram em sua casa devem limitar contato com você dentro do limite possível. Considere indicar uma pessoa (que não esteja grávida) como a pessoa principal que irá cuidar de você enquanto estiver doente.
- Se for possível, fique num quarto separado das áreas da casa comuns a todos. (Por exemplo, um quarto de cama separado, se for possível).
- Cubrir **SEMPRE** a boca e o nariz com um lenço de papel quando espirrar, tossir ou assuar seu nariz (ou tussa e espirre na parte de dentro do seu cotovelo). Nunca tussa na direção de outra pessoa.
- Lavar **SEMPRE** as mãos com água e sabão, ou usar um líquido para as mãos a base de álcool, depois de tossir ou espirrar, ou de descartar um lenço usado no lixo.
- Jogar/deitar fora os lenços de papel usados no lixo normal da casa.
- Depois de tossir ou espirrar, não deve tocar no nariz, rosto ou olhos.
- Mesmo que seja pouco provável que o vírus se espalhe muito bem a partir de contato com superfícies sujas da casa, pode ajudar a prevenir a transmissão limpando as superfícies que se tocam com mais frequência (tais como as maçanetas das portas, os telefones ou quaisquer outros objetos que espirrar ou tossir em cima). Limpe todas as superfícies duras tais como mesinhas de cabeceira, superfícies da casa de banho/banheiro, maçanetas das portas, e os brinquedos das crianças, utilizando um desinfetante normal para uso em casa. Se essas superfícies apresentarem sujidade visível use primeiro um detergente para limpeza em casa, e depois um desinfetante. Lave as mãos depois de limpar a área.
- Pratos, garfos, facas e colheres sujos devem ser lavados numa máquina de lavar louça ou manualmente

com água morna e sabão.

- A roupa suja pode ser lavada numa máquina de lavar roupa normal em água morna ou fria e detergente. A roupa de cama e as toalhas devem se secar na máquina com ar quente. Não é necessário separar a sua roupa, lençóis e toalhas sujas do resto da casa.
- Repousar bastante.
- Beber líquidos transparentes (tais como água, caldo, bebidas para desportistas, bebidas com eletrólitos para bebês) para evitar que fique desidratado.
- Procurar os cuidados de um médico imediatamente se os seus sintomas piorarem (ver abaixo).

INSTRUÇÕES PARA OS QUE ESTÃO EM CONTATO DIRETO COM VOCÊ:

- **Todas as pessoas em casa, principalmente aquelas que precisam de estar em contato direto com a pessoa doente, devem lavar as mãos com água e sabão, ou usar um líquido para as mãos a base de álcool, com frequência e sempre que tiverem qualquer contato com o doente.**
- Todos em casa devem ficar se observando por sintomas parecidos com os da influenza durante 7-10 dias depois do último contato. Se adoecerem com febre, tosse, ou garganta dolorida, devem ficar em casa e tomar as mesmas medidas de precaução acima.
- Os doentes não devem receber visitas enquanto estiverem com influenza ou doença parecida com influenza. Se alguém que não more com o paciente precisar de entrar em casa, essa pessoa deve evitar contato com o doente.
- Se for outra pessoa a lavar a roupa de cama e toalhas do doente, ela deve usar detergente para máquina da roupa e secar na máquina com ar quente. Evitar "se abraçar" à roupa suja antes de a lavar para prevenir a auto-contaminação, e lavar as mãos com água e sabão, ou um líquido para as mãos a base de álcool, logo após mexer na roupa suja.

SE EU ESTIVER DOENTE PRECISO DE TOMAR REMÉDIO?

Você só deve tomar remédio se o seu médico lho receitar. Para pessoas com problemas de saúde pré-existentes, um remédio chamado Tamiflu™ ou Relenza™ pode ser recomendado. Deve consultar o seu médico para ver se precisa de remédio. Também deve repousar, beber bastante líquido e tomar os remédios que tomaria normalmente para tratar os seus sintomas, tais como acetaminophen (Tylenol) ou ibuprofen.

Pessoas com menos de 18 anos de idade **NÃO** devem tomar aspirina ou produtos compostos por aspirina já que nos jovens com gripe a aspirina pode provocar uma doença grave e rara chamada Síndrome de Reye.

O QUE DEVO FAZER SE OS MEUS SINTOMAS PIORAREM

Se os seus sintomas piorarem, principalmente se começar a ter dificuldade para respirar, deve telefonar ao seu médico ou procurar ajuda numa emergência de hospital. Quando for ao consultório do seu médico ou à sala de urgência/pronto-socorro de hospital, um familiar ou um amigo deve levar você de carro particular. **NÃO** use transportes públicos (metro T ou ônibus/autocarro).

Se for ao médico, por favor contate o médico antes de sair de casa e diga que está com sintomas parecidos com os da influenza. Quando chegar lá, dirija-se logo à rececionista ou enfermeira de triagem para poder ir logo para um quarto particular enquanto espera pelo médico. Podem lhe pedir que use uma máscara e deve se sentar tão afastado quanto possível das outras pessoas. Se chamar uma ambulância para o levar para o hospital, informe a operadora de chamadas que tem sintomas parecidos com os da influenza e também informe ao pessoal da ambulância quando chegarem à sua casa.

AS PESSOAS QUE MORAM COMIGO OU OUTRAS QUE TÊM CONTATO DIRETO DEVEM TOMAR REMÉDIO PARA PREVENIR A GRIPE SUÍNA?

O Departamento de Saúde Pública de Massachusetts recomenda medicação preventiva para os de casa ou outros com contato direto que tenham um problema pré-existente (tais como certos problemas de saúde crónicos, tendo o sistema imunológico debilitado, idade inferior a 2 anos ou superior a 65) que possam pôr essas pessoas em risco para doença mais grave. Para saber se se recomenda medicação preventiva tal como oseltamivir (Tamiflu®), telefone ao seu médico.

ONDE ENCONTRAR MAIS INFORMAÇÕES

Para mais informações, telefone ao seu médico, telefone para o 211, ou visite as seguintes páginas da internet (*websites*) que trazem informações sobre a gripe suína: www.mass.gov/dph/swineflu e www.cdc.gov