

## PERGUNTAS E RESPOSTAS MAIS FREQUENTES SOBRE A GRIPE A H1N1

PERGUNTA	RESPOSTA
1.- Quanto tempo dura vivo o vírus H1N1 numa maçaneta ou superfície lisa?	Em geral de 2 a 8 horas.
2. - É útil o álcool em gel para a lavagem das mãos?	SIM. Torna o vírus inactivo e mata-o.
3.- Qual é a forma de contágio mais eficiente deste vírus?	A via aérea não é a mais efectiva para a transmissão do vírus, o factor mais importante para que se instale o vírus é a humidade, (mucosa do nariz, boca e olhos) o vírus não voa e não alcança mais de um metro de distância..
4.- É fácil o contágio em aviões?	NÃO, é um meio pouco propício para ser contagiado.
5.- Como posso evitar contagiar-me?	NÃO passar as mãos no rosto, olhos, nariz e boca. Não estar com gente doente. Lavar as mãos mais de 10 vezes por dia.
6.- Qual é o período de incubação do vírus?	Em média de 5 a 7 dias e os sintomas aparecem quase imediatamente.
7.- Quando se deve começar e quem deve tomar o medicamento (Tamiflu)?	Os casos graves, mulheres grávidas, pessoas com doenças associadas (factores de risco) devem tomar o Tamiflu. Este nunca deve ser tomado se não for prescrito por um clínico. Deve ser iniciado ate 72 horas (48 horas é o ideal) e as melhoras são de 100%
8.- De que forma o vírus entra no corpo?	Por contacto ao dar a mão ou beijar-se no rosto e pelo nariz, boca e olhos.
9.- O virus é mortal?	NÃO, o que ocasiona a morte é a complicação da doença causada pelo vírus, que é a pneumonia.
10.- Que riscos têm os familiares de pessoas que faleceram?	Podem ser portadores e formar uma rede de transmissão.
11.- A água de piscinas, tanques ou caixas de água transmite o vírus?	Não porque contém químicos e está clorada
12.- O que faz o vírus quando provoca a morte?	Uma série de reacções como deficiência respiratória, a pneumonia severa é o que ocasiona a morte.
13.- Quando se inicia o contágio: antes dos sintomas ou até que se apresentem?	Desde que se tem o vírus, antes dos sintomas.
14.- Há probabilidade de se ter uma recair com a mesma doença?	NÃO há. Fica-se imune ao vírus da Gripe A H1N1.
15.- Onde encontra-se o vírus no ambiente?	Quando uma pessoa portadora espirra ou tosse, o vírus pode ficar nas superfícies lisas como maçanetas, dinheiro, papel, documentos, sempre que houver humidade. Já que não será esterilizado o ambiente

		recomenda-se extremar a higiene das mãos.
17.-	O vírus ataca mais as pessoas asmáticas?	SIM, são pacientes mais susceptíveis, mas ao tratar-se de um novo vírus somos todos igualmente susceptíveis.
18.-	Qual é a população que está atacando este vírus?	De 20 a 50 anos de idade.
19.-	É útil a máscara para cobrir a boca?	Existem alguns de maior qualidade que outros, mas se você não está doente é pior, porque os vírus pelo seu tamanho o atravessam como se este não existisse e ao usar a máscara, cria-se na zona entre o nariz e a boca um microclima húmido próprio ao desenvolvimento viral. Mas se você já está infectado use-o para não infectar aos demais, apesar de que é relativamente eficaz.
20.-	Posso fazer exercício ao ar livre?	SIM, o vírus não anda no ar nem tem asas.
21.-	Serve para algo tomar vitamina C?	NÃO serve para nada para prevenir o contágio deste vírus, mas ajuda a resistir seu ataque.
22.-	Quem está a salvo desta doença ou quem é menos susceptível?	A salvo não esta ninguém, o que ajuda é a higiene dentro de lar, escritórios, utensílios e não ir a lugares públicos.
23.-	O virus move-se?	NÃO, o vírus não tem nem patas nem asas, a pessoa é quem o coloca dentro do organismo.
24.-	As mascotes contagiam o vírus?	Este vírus não, provavelmente contagiem outro tipo de vírus.
25.-	Se vou ao velório de alguém que morreu desse vírus posso me contagiar?	NÃO.
26.-	Qual é o risco das mulheres grávidas com este vírus?	As mulheres grávidas têm o mesmo risco mas por dois, podem tomar os antivirais mas em caso de contágio e prescrito e controlado pelo médico.
27.-	O feto pode ter lesões se uma mulher grávida se contagia com este vírus?	NÃO sabemos que estragos possa fazer no processo, já que é um vírus novo.
28.-	Posso tomar ácido acetilsalicílico (aspirina)?	Não é recomendável, pode ocasionar outras doenças, a menos que você tenha prescrição por problemas coronários, nesse caso siga tomando.
29.-	Serve para algo tomar antivirais antes dos sintomas?	NÃO serve para nada.
30.-	As pessoas com SIDA, obesas, diabetes, cancro, doenças cardíacas, pulmonares crónicas ou renais, podem ter maiores complicações que uma pessoa sadia se contagiam com o vírus?	Sim. Estas pessoas fazem parte do grupo com factores de risco para complicações.

31.-	Uma gripe convencional forte pode se converter em influenza?	NÃO.
32.-	O que mata o vírus?	O sol, mais de 5 dias no meio ambiente, o sabão, os antivirais, álcool em gel.
33.-	O que fazem nos hospitais para evitar contágios a outros doentes que não têm o vírus?	O isolamento.
34.-	Qual é o período de transmissão?	Inicia 1 dia antes de aparecerem os sintomas e vai até 7 dias depois do início dos sintomas.
35.-	Se estou vacinado contra a influenza estacional sou inócuo a este vírus?	Não serve para nada, ainda não existe vacina para este vírus.
36.-	Este vírus está sob controlo?	Não totalmente, mas estão tomando medidas agressivas de contenção.
37.-	O que significa passar de alerta 4 a alerta 5 e desta para a fase 6?	A fase 4 não faz as coisas diferentes da fase 5, significa que o vírus se propagou de Pessoa a Pessoa em mais de 2 países; e fase 6 é que se propagou em mais de 3 países.
38.-	Aquele que se infectou deste vírus e se curou fica imune?	SIM.
39.-	As crianças com tosse e gripe têm influenza?	É pouco provável, pois as crianças são pouco afectadas.
40.-	Medidas que as pessoas que trabalham devam tomar?	Lavar-se as mãos muitas vezes ao dia.
41.-	Posso me contagiar ao ar livre?	Se há pessoas infectadas e que tussam e/ou espirrem perto pode acontecer, mas a via aérea é um meio de pouco contágio.
42.-	Pode-se comer carne de porco?	SIM pode e não há nenhum risco de contágio.
43.-	Qual é o factor determinante para saber que o vírus já está controlado?	Ainda que se controle a epidemia agora, no inverno que vai iniciar em Outubro no hemisfério norte, o vírus poderá permanecer como está ou tornar-se mais agressivo. Este facto é desconhecido pois trata-se de uma doença nova e é imprevisível.

Actualização a 9 de Setembro de 2009