



A GRIPE anda aí...

Chegou o Inverno, e com ele a “tão conhecida” GRIPE. Mas será que é assim tão conhecida?

Mas o que é isto da gripe? É uma doença aguda viral que afeta predominantemente as vias respiratórias, causada pelo vírus *influenza*. **E quando aparece?** É sazonal, ocorre, geralmente, entre Novembro e Março (isso se estivermos no hemisfério Norte). Transmite-se por partículas da saliva de uma pessoa infetada, expelidas sobretudo através da respiração, da fala, da tosse, dos espirros e ainda através das mãos. Uma pessoa infetada pode contagiar outras 1 a 2 dias antes do aparecimento dos sintomas e durante 7 dias após aparecer o primeiro sintoma de gripe. Qualquer pessoa pode adoecer com gripe, no entanto existem **indivíduos mais suscetíveis** que outros. Se tem 65 anos ou mais, se tem uma doença crónica dos pulmões, do coração, dos rins ou do fígado ou é criança tem que ter **cuidados** redobráveis **para evitar o contágio**: vacinação anual, evitar o contacto com pessoas com a doença, lavar frequentemente as mãos com água e sabão, quando espirrar ou tossir proteger a boca com um lenço de papel ou com o antebraço e evitar mudanças de temperatura.

Será que estou com gripe? As manifestações da doença variam consoante a idade em que se encontra. Um adulto pode apresentar um mal-estar de início súbito, febre alta, dores musculares e articulares, dores de cabeça, arrepios e tosse seca. Nos bebés, a febre e prostração são as manifestações mais comuns. Os sintomas gastrointestinais (náuseas, vómitos, diarreia) e respiratórios (laringite, bronquiolite) são frequentes. **E como tenho a certeza que é gripe?** O diagnóstico é essencialmente clínico, através da identificação dos sintomas e sinais.

Se tiver gripe, o que devo fazer?

- Ficar em casa, em repouso;
- Evitar mudanças de temperatura;
- Não se agasalhar demasiado;
- Medir a temperatura ao longo do dia, se tiver febre pode tomar paracetamol;
- Utilizar soro fisiológico para a obstrução nasal;
- Não tomar antibióticos sem recomendação médica (não atuam nas infeções virais, não melhoram os sintomas nem aceleram a cura);
- Beber muitos líquidos (água e sumos de fruta);
- Comer o que mais lhe apetecer.



Se mesmo assim tiver dúvidas se está com gripe, se não se sentir a melhorar ao longo dos dias e necessitar de ajuda **NÃO SE DIRIJA ÀS URGÊNCIAS ANTES DE LIGAR PARA A LINHA SAÚDE 24 (808242424).**

Com todos estes cuidados, o Inverno vai-lhe parecer mais encantador... com as luzes de Natal, as árvores despidas, o chá quente, a lareira acesa, as meias quentinhas, as velas com cheirinho, a manta fofinha e o sofá apetecível!

Ana Sofia Magalhães