

# O que você precisa saber sobre...

## Influenza

- Mais frequente no outono/inverno;
- Sintomas: febre, tosse, dor de garganta, dores de cabeça, muscular ou nas articulações;
- No caso de Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG), além dos sintomas citados acima, pode ocorrer dificuldade para respirar.

### Transmissão:

A gripe é transmitida através da fala, tosse, espirro e, também, por meio do contato das mãos com objetos contaminados e tocando em seguida na boca, nariz ou olhos.

### Complicações:

Geralmente, a gripe tem cura por volta de sete dias. Porém, em alguns casos, a pessoa pode apresentar complicações como:

- Pneumonia bacteriana;
- Sinusite;
- Otite;
- Desidratação;
- Piora de doenças crônicas.

### Medidas Preventivas:

- Higienização das mãos;
- Utilização de lenços descartáveis para higiene nasal;
- Cobrir nariz e boca quando espirrar ou tossir;
- Evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas;
- Manter os ambientes bem ventilados;
- Evitar contato próximo a pessoas que apresentem sinais ou sintomas de influenza;
- Evitar aglomerações e ambientes fechados ;
- Ingerir muito líquido;
- Afastamento temporário dos doentes com Síndrome Gripal (trabalho, escola).

**Atenção!** A melhor forma de prevenção é a vacinação! Fique atento à data da campanha realizada anualmente.

[Clique aqui e saiba mais!](#)