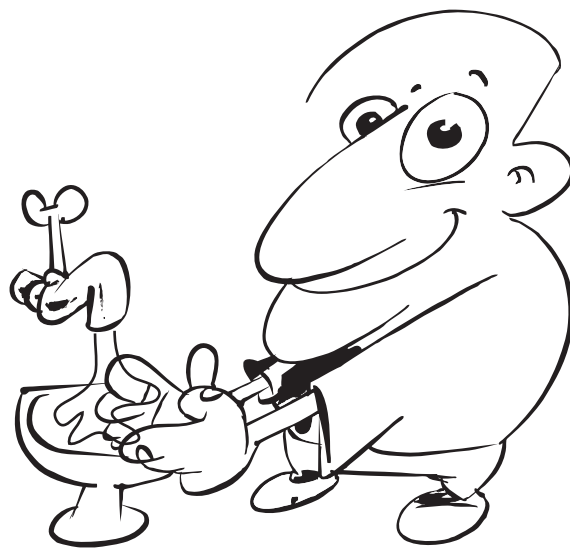


# AT CHIM! COF! COF! COF!

Quando você espirrar ou tossir, não se esqueça:



**Cubra sempre a boca  
e o nariz e depois  
lave as mãos com  
água e sabão.**



**Use lençinho de  
papel ou papel  
higiênico e depois  
jogue no lixo.**



# PREZADOS PAIS,

A influenza A (H1N1) é uma doença respiratória aguda. A infecção humana por este vírus não havia sido detectada previamente, portanto as pessoas tem pouca ou nenhuma proteção frente a ele, já que não haviam sido expostas anteriormente.

A transmissão pessoa a pessoa ocorre facilmente através de tosse ou espirros das pessoas infectadas ou tocando objetos que estão contaminados com os vírus da influenza e depois tocando a boca, olhos ou nariz.

Os sintomas da influenza A (H1N1) são similares aos sintomas da gripe comum: febre, tosse, garganta inflamada, dores no corpo, dor de cabeça, calafrios e fadiga. Algumas pessoas relatam, também, diarreia e vômitos, podendo a exemplo da gripe comum causar uma piora de doenças crônicas já existentes e cursar com complicações como pneumonia.

A vacina para gripe comum não protege contra o novo vírus Influenza A(H1N1).

## O que fazer para se prevenir?

- Cobrir sempre o nariz e a boca quando espirrar ou tossir;
- Utilizar lenços de papel e jogar no lixo após usá-lo;
- Lavar as mãos com frequência com água e sabão;
- Evitar tocar ou levar as mãos à boca ou olhos;
- Evitar aglomerações ou locais pouco arejados;
- Manter uma boa alimentação e hábitos saudáveis;
- Providenciar utensílios individuais para uso na escola (copos, canecas, talheres, etc);
- Manter ambientes bem ventilados, solicitando ao transporte escolar que também assim se mantenha.

## Se alguém em sua casa apresentar sintomas gripais:

- Manter a pessoa/criança em casa, evitando sua ida ao trabalho ou à escola, durante 7 (sete) dias após o início dos sintomas (adultos) ou 14 dias (crianças menores de 13 anos de idade);
- Manter repouso e evitar contato com outras pessoas, para não infectá-las. Pessoas com mais de 60 anos ou menos de 2 anos, gestantes ou portadores de alguma doença devem evitar contato com pessoas com sintomas de gripe;
  - Procurar serviço de saúde para avaliação e não usar medicação sem orientação médica;
  - Colaborar com as autoridades de saúde pública de sua região comunicando a escola ou trabalho se seu familiar apresentar sintomas de gripe.

**No momento, não existe vacina para proteger contra a gripe A H1N1, mas se você seguir as recomendações acima colaborará para evitar e prevenir o avanço da doença.**

## Informações adicionais em (atualizado em 28-07-09):

[http://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/saude/vigilancia\\_saude/vacinacao/0021](http://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/saude/vigilancia_saude/vacinacao/0021)