Departamento de Saude Publica de
Massachusetts Massachusetts Department of
Public Health

Como cuidar de pessoas com gripe e quando procurar assistEmcia medica

Geralmente a gripe come~a **de repente com:**

- Febre (39°C a 40°C) durante 3 a 5 dias
- Dor de cabec;:a
- Dor de garganta
- Dores musculares intensas
- Cansac;:o, que pode ser extremo e durar duas semanas ou mais
- Tosse seca
- Coriza (nariz escorrendo) ou nariz congestionado (entupido)

O que fazer se tiver sintomas de gripe:

- Descanse na cama
- Seba bastante Iiquido (agua ou sucos)
- Tome analgesicos que nao contenham aspirina, como paracetamol (Tylenol®) ou ibuprofeno (Advil®, Motrin®, etc.)

  Nunca de aspirina a crianc;:as ou adolescentes com febre, porque eles poderao desenvolver uma doenc;:a seria chamada sindrome de Reye
- Fique em casa durante pelo menos cinco dias (ou sete, no caso de crianc;:as) ap6s ficar doente, para nao transmitir a gripe a outras pessoas
- Converse com seu provedor de servic;:os da saude sobre remedios sujeitos a receita medica, pois esses medicamentos podem produzir efeitos colaterais serios em algumas pessoas

Pessoas sob risco de sofrerem complica~oes decorrentes da gripe:

Crianc;:as pequenas, pessoas com mais de 65 anos de idade, gestantes e pessoas com doenc;:as crenicas estao sob risco de sofrerem complicac;:oes serias decorrentes da gripe. Se voce estiver sob risco de sofrer complicac;:oes, consulte um profissional da saude assim que comec;:arem os primeiros sintomas gripais. Ele podera recomendar um teste para confirmar que voce esta com gripe e recomendar remedios antivirais, se, de fato, voce estiver gripado.

Consulte imediatamente urn medico ou va para urn pronto-socorro se:

- tiver febre que nao cede ap6s tres a cinco dias
- a respirac;:ao estiver acelerada, dificil ou dolorosa
- sua pele ficar azulada

  ao tossir, voce expelir um muco (catarro) amarelado
- a febre ou a to sse desaparecer por 24 horas e depois voltar
- voce nao conseguir beber quantidades suficientes de Iiquidos
- urinar quantidades menores que as usuais ou se a urina estiver escura

Os pais devem chamar urn medico se o be be ou a crian~a tiver qualquer urn dos sintomas acima ou se o bebe ou crian~a:

- ainda se comportar como quando doente mesmo depois de a febre ter desaparecido
- parecer estar muito doente ou estiver sonolento ou irritadic;:o
- tiver a nuca enrijecida, dor de cabec;:a forte, dor de garganta forte, dor de ouvido forte ou erupc;:ao na pele inexplicada, ou se tiver varios epis6dios de vemito ou diarreia
- tiver febre e ja tiver tido convulsoes
- tiver o sistema imunol6gico enfraquecido por doenc;:a ou medicac;:ao

O que fazer se ficar doente apes ter viajado para uma regiao afetada pela gripe aviaria (H5N1).

Se voce viajou para uma regiao afetada pela gripe aviaria e ficou doente em um prazo de dez dias ap6s seu retorno, apresentando febre e tosse ou dificuldades para respirar, telefone para seu provedor de servic;:os da saude imediatamente. Prepare-se para informa-Io sobre seus sintomas, para onde viajou e se teve contato direto com aves. Se voce apresentar esses problemas ap6s ter estado em contato com alguma pessoa doente que tenha viajado recentemente para regioes afetadas, entre imediatamente em contato com seu provedor de servic;:os da saude.