

## Como se proteger e proteger os que voce ama contra a gripe sazonal (a gripe do outono/inverno), a gripe aviaria ("gripe do frango") e outras doen~as que causam tosse

### O que e gripe?

A gripe e uma doen~a muito contagiosa do sistema respirat6rio. A gripe e causada por um virus que pode ser facilmente transmitido de pessoa para pessoa pela tosse e por espirros. A gripe causa um forte mal-estar para a maioria das pessoas, mas elas, em geral, melhoram em cerca de uma semana. No entanto, crian~as pequenas, pessoas com mais de 65 anos de idade, gestantes e pessoas com doen~as cr6nicas podem sofrer complica~oes serias da gripe. Entre essas complica~oes, incluem-se pneumonia, desidrata~ao e a piora de certas doen~as, como, por exemplo, diabetes, asma e doen~as cardiacas.

As sugestoes a seguir podem ajuda-lo a se proteger e a proteger as que voce ama durante a costureira esta~ao de gripe, bem como da ame~a da gripe aviaria e de qualquer doen~a que provoque tosse.

**Tome anualmente a vacina contra a gripe.** A vacina que voce toma anualmente nao protege contra a gripe aviaria. No entanto, a melhor forma de se proteger contra gripes sazonais (as que ocorrem no outono/inverno) e tomar a vacina contra a gripe. Ao receber a vacina contra a gripe, voce nao transmitira a gripe para outras pessoas.

**Pergunte a seu profissional da saude se deve tomar a vacina pneumoc6cica.** Voce necessitaria tomar a vacina pneumoc6cica (vacina contra pneumonia) se tiver 65 anos de idade ou mais, ou tiver determinadas doen~as cr6nicas, como diabetes, asma ou doen~a cardiaca.

### Lave suas maos.

Lave suas maos freq~uentemente com agua e sab~o ou com um gel desinfetante para as maos ~ base de alcool.

**Cubra sua boca ao tossir ou espirrar.** Tussa ou espirre em um len~o de papel ou na parte interna de seu cotovelo. Jogue os len~os de papel no lixo e lave suas maos.

**Evite tocar em seus olhos, nariz ou boca.** Isto diminui a probabilidade de introduzir a virus da gripe ou outros germes em seu corpo, ou de transmitir a gripe para outras pessoas.

### Limpe os objetos que sao tocados com frequencia.

Limpe os objetos que sao tocados com frequencia em casa, no trabalho ou na escola, como puxadores de portas ou do refrigerador, teclas e mouse de computador, telefones e torneiras.

### Evite o contato intimo com pessoas enfermas.

Evite segurar, abra~ar ou beijar qualquer pessoa que esteja resfriada ou gripada.

As pessoas que tem crian~as pequenas, problemas imunol6gicos ou doen~as cr6nicas devem evitar aglomerados de pessoas, sempre que possivel.

### Quando estiver doente, fique em casa.

Se voce tiver sintomas de gripe, fique em casa. Nao va ~ escola ou ao trabalho e evite atividades em locais publicos durante no minima cinco dias (ou sete, no caso de crian~as), de forma a nao transmitir a gripe para outras pessoas.

### Ao viajar para paises onde ocorre a gripe aviaria, evite os mercados de aves, as granjas e o contato direto com aves.

Para obter mais informa~oes sobre viagens a paises onde ocorre a gripe aviaria, visite a pagina sobre viagens: [www.cdc.gov/flu/avian/index.htm](http://www.cdc.gov/flu/avian/index.htm) do CDC.

oDepartamento de Saude Publica de Massachusetts (MPDH - Massachusetts Department of Public Health) recomenda que nao sejam feitos estoques em casa de medicamentos antivirais, como a Tamiflu®.

Para obter mais informa~oes sobre gripes, visite [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu) ou [www.mass.gov/dph/f1u](http://www.mass.gov/dph/f1u), ou entre em contato com a Programa de Imuniza~ao do MPDH (MPDH Immunization Program) pelo telefone

**617 -983-6800 ou 888-658-2850**