



*The Commonwealth of Massachusetts  
Executive Office of Health and Human Services  
Department of Public Health*

## **Informações aos pais sobre a gripe nas escolas**

**31 de agosto de 2009**

### **A gripe H1N1 (suína) voltará a aparecer no outono?**

Os especialistas em saúde pública prevêm que a gripe H1N1 voltará a ocorrer no outono e que se espalhará nas comunidades ao mesmo tempo que a gripe sazonal.

### **Parece que a gripe H1N1 foi mais branda na primavera. Devo ficar mais preocupado com ela agora no outono do que com a gripe sazonal comum?**

Muitas pessoas que tiveram a gripe H1N1 não ficaram gravemente doentes. Apesar de a maioria das pessoas doentes ficarem boas, sem precisar de tratamento médico, outras foram hospitalizadas e algumas morreram. A maioria das pessoas que ficaram bastante doentes era formada por mulheres grávidas ou que tinham problemas de saúde como diabetes, asma, doença cardíaca, doença renal ou sistemas imunológicos debilitados.

### **O vírus da gripe H1N1 será mais forte do que foi na última primavera e tornará as pessoas mais doentes?**

Não sabemos se será mais forte do que na primavera ou se será mais forte do que a gripe sazonal. Sabemos que mais pessoas ficarão doentes com o vírus H1N1 por ser um vírus novo e pelo fato de a maioria das pessoas não ter imunidade. Os Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) e outras organizações de saúde continuarão a monitorar o vírus para ver se ele muda.

### **O que posso fazer para evitar que meu filho fique doente?**

É importante ensinar a seu filho como reduzir o risco de contrair a gripe e como proteger as outras pessoas de serem infectadas. *Se todos praticarmos uma boa higiene, poderemos limitar a disseminação da gripe em nossas escolas.*

- **Vacine seu filho contra a gripe H1N1 e a gripe sazonal.** A vacinação é a melhor maneira de evitar que seu filho fique gripado.
- **Ensine seus filhos a lavarem as mãos com frequência.** Lavar as mãos com água quente e sabão por pelo menos 20 segundos é o ideal (o tempo necessário para cantar “Parabéns pra Você” duas vezes).
- **Ensine seus filhos a usarem um anti-séptico para as mãos.** Géis, fricções e lenços para as mãos funcionam bem, desde que contenham pelo menos 60% de álcool. Fique atento ao uso de géis por crianças pequenas para que não engulam essa substância.
- **Ensine seus filhos a tossir ou espirrar na parte interna do cotovelo e não nas mãos!** Cubra a tosse e os espirros com lenços de papel ou tussa na parte interna do cotovelo. Eles devem lavar as mãos depois de assoar o nariz ou de tossir em um lenço de papel.
- **Ensine seus filhos a evitarem colocar as mãos no nariz, boca ou olhos.** Eles devem manter as mãos longe do rosto.

### **Meus filhos devem tomar a vacina contra a gripe sazonal?**

Todas as crianças entre 6 meses e 18 anos devem tomar a vacina contra a gripe todos os anos. Este ano, a vacina será disponibilizada mais cedo. Você deve vacinar seus filhos assim que a vacina for disponibilizada, possivelmente no início de setembro. A vacina pode ser obtida com seu médico ou enfermeira e em algumas farmácias. Algumas comunidades também fornecerão vacinas contra a gripe em escolas e serviços de saúde locais.

### **Meus filhos devem tomar a vacina contra a gripe H1N1?**

A vacina contra a gripe H1N1 deverá estar disponível em outubro. A vacina contra a gripe H1N1 é recomendada para todas as pessoas, principalmente:

- mulheres grávidas
- contatos domiciliares e babás de crianças com menos de 6 meses de idade
- pessoas entre 6 meses e 24 anos de idade
- pessoas entre 25 e 64 anos de idade com determinados problemas de saúde como doença cardíaca, asma, diabetes, sistemas imunológicos debilitados e determinadas condições musculares ou neurológicas que possam causar problemas de respiração ou dificuldade para engolir.
- profissionais de saúde e pessoal de serviços médicos de emergência

### **As vacinas contra a gripe sazonal e a gripe H1N1 podem ser administradas ao mesmo tempo?**

Os especialistas acreditam que as vacinas contra a gripe sazonal e a gripe H1N1 possam ser administradas ao mesmo tempo. Contudo, supomos que a vacina contra a gripe sazonal esteja disponível antes da vacina contra a gripe H1N1. Como a gripe sazonal ainda fará pessoas ficarem doentes, as pessoas são incentivadas a tomar a vacina assim que ela for disponibilizada.

### **Se eu fiquei doente na última primavera com sintomas semelhantes aos da gripe, estou protegido de pegá-la novamente neste outono?**

A menos que tenha feito um exame de laboratório confirmando que você teve a gripe H1N1, é possível que tenha contraído algo diferente da gripe H1N1. Mesmo que você tenha tido a gripe H1N1, não sabemos o grau de imunidade que ela proporcionará para o outono. O Departamento de Saúde Pública (DPH) de Massachusetts e o CDC recomendam a vacina H1N1 a todas as pessoas.

### **Se houver um surto de gripe H1N1 na minha comunidade, será seguro meus filhos irem à escola?**

Neste momento, as autoridades de saúde pública locais e estaduais recomendam que os alunos possam, e devam, continuar indo à escola, desde que não estejam doentes nem tenham sintomas da gripe. Os sintomas semelhantes aos da gripe incluem: febre (acima de 38°C (100,4°F)), com tosse e/ou dor de garganta. Os sintomas adicionais da gripe H1N1 incluem: coriza, nariz entupido, dor de cabeça, dores no corpo, sensação de muito cansaço, e, às vezes, vômitos ou diarreia.

### **O que devo fazer se meu filho ficar doente?**

A gripe se propaga rapidamente de pessoa a pessoa. Se achar que seu filho está ficando gripado:

- Mantenha-o em casa. É muito importante que seu filho não vá à escola ou a outros lugares onde poderia propagar o vírus da gripe para outras pessoas, como atividades em grupo, programas após o horário escolar, shoppings ou eventos esportivos.

- Telefone para o consultório do seu médico e informe os sintomas e o histórico do seu filho. Seu médico lhe dirá se será preciso ir ao consultório. É melhor telefonar logo para não espalhar a doença para outras pessoas.
- Telefone para a escola do seu filho para notificá-los de que ele está doente e informe à enfermeira da escola se seu filho está com os sintomas semelhantes aos da gripe.
- Mantenha a enfermeira da escola informada sobre o quadro clínico do seu filho.
- Não dê ao seu filho criança ou adolescente (18 anos de idade ou menos) aspirina ou produtos que contenham aspirina por causa da doença rara mas grave chamada síndrome de Reye.

• **Todas as pessoas com sintomas semelhantes aos da gripe devem permanecer em casa por pelo menos 24 horas após não terem mais febre sem usar remédios para baixar a febre.** Esses medicamentos incluem Motrin ou Advil (ibuprofeno), Tylenol (acetaminofen) ou alguma marca de loja. Ao manter as crianças com febre em casa, os pais evitam que outras pessoas fiquem doentes. Na maioria dos casos, esse período é de 4 dias. Consulte a “Lista de verificação dos sintomas de gripe para famílias e escolas” na página 4 para obter informações adicionais.

- As escolas não estão autorizadas a aceitar atestados médicos recomendando que uma criança com sintomas semelhantes aos da gripe retorne de à escola antes do período descrito acima.

### **A escola do meu filho ficará fechada se houver um caso de gripe?**

As autoridades escolares e de saúde pública estarão concentradas na prevenção da propagação da gripe nas escolas para que estas possam ficar abertas. Essas autoridades acompanharão de perto a situação e o informarão no caso pouco provável de fechamento da escola de seu filho.

Contudo, é importante planejar com antecedência. Converse com a sua família agora para decidir quem cuidará do seu filho se a escola estiver fechada. Se a escola estiver fechada, é importante que os alunos não se reúnam em outro local, mas que fiquem em casa para evitar a propagação do vírus da gripe entre outras pessoas.

### **Que precauções estão sendo tomadas nas escolas?**

- Uma lavagem mais cuidadosa das mãos é muito importante na prevenção da propagação de doenças, inclusive da gripe. As enfermeiras escolares e os professores têm lembrado e continuarão lembrando e ensinando aos alunos sobre a lavagem das mãos e sobre o hábito de cobrir as tosses e os espirros com os cotovelos.
- Todas as enfermeiras escolares, o pessoal dos serviços de alimentação, diretores e corpo docente estão trabalhando para evitar a gripe de inúmeras maneiras.
- As enfermeiras escolares manter-se-ão informadas sobre os alunos doentes com sintomas semelhantes aos da gripe, de modo que possíveis surtos possam ser identificados rapidamente.
- As enfermeiras escolares estão trabalhando junto com as autoridades locais e estaduais de saúde pública à medida que as dúvidas aparecem.

### **Onde posso obter mais informações?**

- Website do Departamento de Saúde Pública de Massachusetts em [www.mass.gov/dph/swineflu](http://www.mass.gov/dph/swineflu)
- Ramal de informações do Departamento de Saúde Pública de Massachusetts: 2-1-1

**Obrigado por sua ajuda e cooperação em manter nossos filhos e nossas escolas saudáveis.**

# Lista de verificação dos sintomas de gripe para famílias e escolas

Atualizada em 31 de agosto de 2009

Os principais sintomas da influenza (gripe) incluem **febre e tosse e/ou dor de garganta**. Algumas pessoas também têm corrimento, dores no corpo, dor de cabeça, calafrios e sensação de cansaço. Outras também apresentam diarreia e vômitos. O mais importante a fazer para impedir a disseminação da gripe na comunidade é manter seu filho doente em casa.

DEVO MANTER MEU FILHO EM CASA?
<p><input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não Seu filho tem tido febre de 38°C (100,4°F) ou mais nas últimas 24 horas?</p> <p><input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não Seu filho está com tosse <b>OU</b> dor de garganta?</p> <p><b>Se você respondeu <u>SIM</u> a <u>ambas as perguntas</u> acima, mantenha seu filho em casa.</b></p> <p><u>Seu filho está com uma doença semelhante à gripe.</u></p>
MEU FILHO PODE VOLTAR PARA A ESCOLA?
<p><input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não Seu filho tem tido febre de 38°C (100,4°F) ou mais nas últimas 24 horas?</p> <p><input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não Seu filho tomou acetaminofen (Tylenol) ou ibuprofeno (Motrin ou Advil) nas últimas 24 horas?</p> <p><b>Se você respondeu <u>NÃO</u> a <u>ambas as perguntas</u> acima, seu filho pode voltar à escola.</b></p> <p><b>Se você respondeu <u>SIM</u> a uma das perguntas acima, seu filho <u>NÃO</u> pode voltar à escola.</b> Mantenha seu filho em casa por pelo menos um dia mais para observar outros sintomas. Depois, use as perguntas da lista de verificação novamente para decidir se continua a manter seu filho em casa.</p>

## Onde posso encontrar mais informações sobre gripe?

- 1) Ligue para a linha telefônica de informações do Departamento de Saúde Pública de Massachusetts: 2-1-1.
- 2) Visite o website sobre gripe do Departamento de Saúde Pública de Massachusetts: [mass.gov/flu](http://mass.gov/flu).
- 3) Também está disponível a “**Folha de Dados Informativos sobre a Febre**” ([Fever Fact Sheet](#))” com informações sobre como medir a temperatura.