• Devem lavar as mãos com água e sabão, em especial depois de espirrar e tossir e antes de tocar na maçaneta das portas e em outros objectos/superfícies, para evitar a contaminação com pequenas gotas das secreções.
• As pessoas que estão doentes devem permanecer em casa e limitar o contacto com os outros, tanto quanto possível.
• As pessoas devem procurar assistência médica imediatamente se suspeitarem de infeção, notem sintomas ou quando sejam aconselhadas a fazê-lo por um agente de saúde.

6. O que deve fazer as comunidades para ajudar a prevenir a propagação da gripe A (H1N1)?

• Certificar-se que os membros da comunidade sabem como prevenir a propagação da gripe, quais os sintomas da doença e o que fazer no caso de infeção.
• Assegurar a prestação de cuidados às pessoas que estiverem infectadas com o vírus.
• Aplicar a distância social, isolamento ou quarentena quando os agentes da saúde assim o determinarem (segundo as autoridades sanitárias).
• Estabelecer contacto com a unidade de saúde mais próxima que deverá prestar apoio para o tratamento da doença.
• Notificar casos suspeitos e óbitos às autoridades sanitárias ou outras autoridades competentes.

Em caso de dúvidas ou para mais esclarecimentos contacte-nos:
Direcção Nacional de Saúde Pública
Tel.: 222390485 ou 912 202 523
Direcção Provincial de Saúde de Luanda
Tel.: 923 432 237 ou 926 377 371
1. O que é a gripe A (H1N1)?

A gripe A (H1N1) é uma doença causada por um vírus que afecta o sistema respiratório. Os sintomas da gripe A (H1N1) são:
- Febre alta
- Tosse e/ou dores de garganta
- Dores no corpo
- Dores de cabeça, calafrios e cansaço
- Vômitos e diarreia, em alguns casos
Entre as complicações da doença referem-se pneumonia e dificuldade em respirar.

2. Como se espalha a gripe A (H1N1)?

- Os vírus da gripe espalha-se sobretudo de pessoa a pessoa, através de pequenas gotas que são projectadas ao tossir ou espirrar.
- Por vezes, as pessoas contraem a infecção quando tocam em superfícies ou pegam em objectos contaminados com os vírus da gripe (por ex., mãos, maçanetas das portas, lenços de tecido e de papel) e depois tocam na boca ou no nariz.

3. Como se trata a gripe A (H1N1)?

- De momento não há uma vacina disponível. Está em curso investigação com vista à produção de uma vacina.
- A administração de antivirais (medicamentos utilizados para tratar as infecções virais) pode atenuar a doença e permitir uma recuperação mais rápida. Tamiflu é um dos medicamentos eficazes.
- Os antivirais também são eficazes na prevenção de complicações graves da gripe.
- Os medicamentos antivirais são mais eficazes se começarem a ser tomados pouco tempo depois de se ficar doente (nos primeiros dois dias a seguir ao aparecimento dos sintomas).
- Os doentes tratados com antivirais normalmente recuperam completamente, não se tendo documentado resistência aos medicamentos recomendados para o tratamento da gripe A (H1N1).
- Os agentes da saúde devem tomar decisões sobre o tratamento com base na análise clínica e epidemiológica. Devem dedicar especial atenção aos doentes com complicações.

4. Como uma pessoa que está em contacto com um doente pode evitar apanhar a doença?

- Recomenda-se vivamente que se lave regularmente as mãos com água e sabão (ou esfregue as mãos com um líquido antiséptico à base de álcool, se houver).
- Deve-se manter uma distância de pelo menos dois metros (sels pés) da pessoa infectada, de forma a não entrar em contacto com pequenas gotas das secreções dessa pessoa.
- No caso de se ter estado em contacto com uma pessoa doente ou com superfícies ou objectos que podem estar contaminados, não se deve tocar nos olhos, nariz ou boca sem lavar primeiro as mãos.
- Deve ser evitado o contacto directo com uma pessoa doente; aconselha-se a evitar apertar a mão, dar beijos e abraços enquanto durar o surto de uma doença.
- Se cuidar de uma pessoa doente, ponha uma máscara, de acordo com os procedimentos recomendados pelas autoridades sanitárias nacionais.
- Para reforçar o sistema imunitário, as pessoas devem desenvolver atividade física, beber muitos líquidos, comer bem, reduzir o nível de stress e dormir bem.

5. O que podem fazer as pessoas com a gripe A (H1N1) para evitar passar a doença a outras pessoas?

- Devem cobrir a boca com um pano ou lenço de papel ao espirrar ou tosquisar o lenço de papel deve ser descartado com as devidas precauções e o pano ou lenço de tecido deve ser lavado com sabão, posto a secar e substituído com a necessária frequência.
- A pessoa infectada deve pôr uma máscara quando estiver em contacto com outras pessoas.
- Os lenços de papel, panos, lenços de tecido e outros materiais usados pela pessoa que está doente para limpar o nariz e a boca não devem ser usados por outras pessoas.
- Se não tiver um lenço de papel ou de tecido, a pessoa doente deve espirrar ou tosquisar para a dobra do braço oposta ao cotovelo e não para as mãos, que podem contaminar superfícies ou objectos aos serem tocados.