

## QUAL É O TRATAMENTO?

- Será receitado um tratamento de medicamentos antivirais a cada pessoa que esteja autorizada a recebê-lo. Deverá informar o pessoal médico se sofrer de insuficiência renal grave (insuficiência renal que exija supervisão ou tratamento especializado) ou estiver grávida, pois poderá ser necessário tomar um antiviral diferente.
- O tratamento com antivirais não é uma cura, mas ajudá-lo-á a recuperar se for tomado dentro de 7 dias a contar do dia em que começaram os sintomas:
  - aliviando alguns dos sintomas
  - reduzindo a duração da doença em cerca de um dia e reduzindo o potencial para complicações graves, tais como a pneumonia.
- Deve tomar a medicação antiviral prescrita até ao fim, mesmo que esta o faça sentir-se indisposto.
- Se tiver dificuldades em engolir as cápsulas, pode abri-las e misturar o pó com algo doce, tal como um refresco de groselha ou um xarope de chocolate, pois tem um gosto muito amargo.
- Se você ou alguém que conhecer tiver tido um efeito secundário grave provocado pelo medicamento antiviral, por favor comunique a ocorrência on-line em [www.mhra.gov.uk/swineflu](http://www.mhra.gov.uk/swineflu) ou fale com o seu médico de família ou farmacêutico.



Se ficar muito pior subitamente, deve procurar de imediato obter aconselhamento médico. Se não melhorar dentro de 7 dias (5 dias no caso das crianças e 3 dias para crianças abaixo de um ano de idade), deverá procurar aconselhamento médico, por exemplo do NHS Direct em [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) ou pelo telefone 0845 4647.



Portuguese



## CONSELHOS PARA PESSOAS COM RECEITA DE ANTIVIRAIS PARA A GRIPE SUÍNA

A gripe suína (gripe A H1N1) é uma nova forma de gripe (ou *influenza*). A gripe dura geralmente entre 3 a 5 dias e o doente poderá levar mais alguns dias até sentir-se novamente no seu normal. Os sintomas mais significativos são um súbito início de febre e tosse. Outros sintomas incluem fadiga/cansaço, dores de garganta, nariz a pingar, dores nos membros e articulações e dores de cabeça. A gripe suína é também em alguns casos acompanhada de diarreia e vômitos.

As pessoas estão na sua fase mais infecciosa ao desenvolverem os primeiros sintomas de gripe e podem continuar a estar infecciosas por vários dias – normalmente até 5 dias nos adultos e 7 nas crianças.

## O QUE POSSO FAZER?

- Fique em casa e descanse, de preferência ficando na cama.
- Beba bastante – durante um estado febril perderá muito líquido.
- Tome paracetamol, ibuprofeno ou aspirina para reduzir a febre e as dores musculares. Leia sempre a bula que acompanha o seu medicamento. Note que as mulheres grávidas devem evitar tomar ibuprofeno ou aspirina, a não ser que tenham sido aconselhadas a fazê-lo pelo seu médico ou obstetra, mas podem tomar paracetamol. O farmacêutico poderá aconselhá-la.
- Evite fumar e ingerir bebidas alcoólicas.
- O tratamento com antibióticos não combate de forma alguma o vírus da gripe, mas pode ser prescrito para infecções bacterianas que por vezes agravam ou se seguem à gripe.



## O QUE POSSO FAZER PARA PROTEGER AS OUTRAS PESSOAS DE APANHAR GRIPE?

- A coisa mais eficaz de todas que pode fazer para proteger os outros de apanhar gripe e para reduzir a propagação do vírus é ficar em casa até estar bem e seguir boas regras de higiene.
- Utilize detergente doméstico normal e água para limpar as superfícies que são frequentemente tocadas pelas mãos.
- Utilize lenços de papel limpos para cobrir a boca e o nariz quando tossir ou espirrar.
- Deite os lenços de papel no lixo após uma só utilização.
- Lave as mãos frequentemente com sabão e água quente ou com um gel desinfetante.
- A fórmula simples para se lembrar disto é...

**Agarre-o.  
Deite-o fora. Mate-o.**



## QUAIS SÃO AS COMPLICAÇÕES POSSÍVEIS DA GRIPE?

- A complicação mais comum da gripe é uma infecção bacteriana secundária do peito, que se desenvolve associada à infecção viral. Essa infecção bacteriana pode evoluir para pneumonia e tornar-se grave. Um tratamento com antibióticos cura normalmente este problema.
- Nem todas as complicações da gripe respondem ao tratamento com antibióticos. A própria infecção da gripe pode, em casos raros, provocar bronquite ou pneumonia grave e os antibióticos não ajudarão nesse caso.
- O risco de complicações e doenças graves é mais elevado entre os seguintes grupos de pessoas:
  - bebés e crianças muito pequenas
  - grávidas
  - pessoas a partir dos 65 anos de idade
  - pessoas com outras doenças crónicas (por exemplo asma, doenças do peito, coração ou rins ou diabetes) e as que têm um sistema imunitário enfraquecido devido a tratamento ou doença.

