

1 SAIBA O QUE É UM SURTO DE INFLUENZA





SAIBA O QUE É UM SURTO DE INFLUENZA

PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

O que você vê nestas ilustrações?

Você já viu algum membro da sua família ou comunidade com sintomas desse tipo?

PRINCIPAIS PONTOS

- Essas pessoas estão com influenza, também chamada de gripe, devido a um surto na comunidade onde moram.
- Os sintomas da influenza comum são tosse, espirros, coriza (secreção nasal), dor de cabeça, febre, fadiga e dores no corpo. Durante um surto de influenza pandêmica esses sintomas podem ser mais acentuados.
- Um surto de influenza pode causar doença grave e até morte.
- Um surto de influenza é especialmente perigoso para pessoas idosas, gestantes e crianças com menos de 5 anos de idade por terem níveis mais baixos de imunidade.
- A influenza pode ser transmitida a qualquer momento em que você estiver fisicamente perto de pessoas que contraíram o vírus, principalmente quando elas falam, tosse, espirram ou cospem.
- A influenza também pode ser transmitida se puser as mãos em superfícies tocadas por pessoas doentes e então levar as mãos aos olhos, nariz ou boca.

PERGUNTAS RESUMO

Por que o surto de influenza pandêmica pode ser mais perigoso que a influenza comum?

Os surtos de influenza grave podem causar doenças graves e até levar à morte.

2 LAVE AS MÃOS



2

LAVE AS MÃOS

PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

O que você vê nestas ilustrações?

Quando você lava suas mãos?

Como você lava suas mãos?

PRINCIPAIS PONTOS

- Lavar as mãos com sabão e água remove e mata os germes que causam a gripe comum e a influenza pandêmica
- Para limpar as mãos use sabão e água.
- Se não usar sabão os germes não serão destruídos.
- Lave as mãos com água e sabão em ocasiões importantes:
 - Antes e depois de preparar alimentos
 - Antes e depois de se alimentar
 - Antes e depois de cuidar de uma pessoa doente infectada pela influenza
 - Após espirrar, tossir e assoar o nariz

PERGUNTAS RESUMO

Quais são as vantagens de lavar as mãos com água e sabão?

Quais seriam as dificuldades de lavar as mãos com água e sabão nas ocasiões importantes?

Quais são algumas das soluções?

Lave as mãos com água e sabão em ocasiões importantes!

3

CUBRA A BOCA E O NARIZ QUANDO TOSSIR E ESPIRRAR



3

CUBRA A BOCA E O NARIZ QUANDO TOSSIR E ESPIRRAR

PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

O que você vê nestas ilustrações?

É um hábito comum na sua comunidade cobrir a boca e o nariz para tossir e espirrar?

Quando você tosse e espirra, você cobre a boca? O nariz?

PERGUNTAS RESUMO

- Quando as pessoas tosse e espirram os germes são espalhados no ar.
- Evite cuspir em público, pois isso também causa a disseminação de germes.
- Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ou de pano para evitar propagar a influenza.
- Se não tiver um lenço de papel ou pano, use a dobra do braço, perto do cotovelo, para cobrir a tosse ou espirro.
- Para evitar a disseminação da gripe:
 - Jogue os lenços de papel no lixo
 - Lave todos os dias os lenços de pano com sabão e água
 - Lave as mãos com sabão e água depois de tossir ou espirrar

PERGUNTAS RESUMO

Quais são as vantagens de cobrir a boca e o nariz para tossir e espirrar?

Quais seriam as dificuldades de cobrir a boca e o nariz quando tossir e espirrar?

Quais são algumas das soluções?

Se não tiver um lenço de papel ou pano, encoste a boca na dobra do braço, perto do cotovelo!

4 SE ESTIVER DOENTE FIQUE EM CASA



4 SE ESTIVER DOENTE FIQUE EM CASA

PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

O que você vê nestas ilustrações?

O que você faz na sua comunidade quando há um surto de doença?

PRINCIPAIS PONTOS

- A influenza é disseminada através do estreito contato com uma pessoa que esteja gripada.
- A influenza pode se disseminar rapidamente onde há aglomeração de pessoas, como mercados, escolas, locais de oração e reuniões sociais.
- As autoridades de saúde manterão a comunidade informada quando for aconselhável:
 - Não ir ao trabalho ou à escola
 - Evitar aglomerações públicas
 - Estocar alimentos e suprimentos de emergência
 - Voltar a sair em público
- Se necessário, incumba à mesma pessoa da família as compras de supermercado.
- As pessoas de idade, gestantes, crianças com menos de cinco anos de idade e as com doenças crônicas (como tuberculose e HIV/AIDS) podem adoecer mais facilmente.
- Mantenha-se a uma distância de 2 metros das pessoas, principalmente quando estiverem doentes.

PERGUNTAS RESUMO

Quais são as vantagens de ficar em casa durante um surto de influenza?

Quais seriam as dificuldades de ficar em casa durante um surto de influenza?

Quais são algumas das soluções?

Se você estiver doente, evite as aglomerações públicas!

5 NOMEIE UM ÚNICO MEMBRO DA FAMÍLIA COMO CUIDADOR





NOMEIE UM ÚNICO MEMBRO DA FAMÍLIA COMO CUIDADOR

PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

O que você vê nestas ilustrações?

É hábito na sua comunidade incumbir uma pessoa para cuidar de um doente?

PRINCIPAIS PONTOS

- Cuide das pessoas doentes em casa porque é mais provável que os postos de saúde/hospitais não possam dar conta da demanda durante um surto de influenza pandêmica.
- Nomeie um único membro da família como cuidador do parente doente, para evitar que outras pessoas da família fiquem expostas ao vírus da influenza.
- O doente deve usar uma máscara ou lenço para ajudar a não disseminar a doença.
- Use uma máscara ou lenço sobre a boca e nariz quando estiver perto da pessoa doente para evitar contágio da influenza.
- Limite o número de visitas ao doente para evitar que eles contraiam a influenza.
- Tente manter separados os pratos e copos, toalhas, lençóis e cobertores da pessoa, para que os demais membros da família não usem os mesmos.
- As pessoas que apresentarem complicações graves de saúde por causa da influenza devem procurar um posto de saúde/hospital, se possível. As complicações graves podem incluir dificuldade para respirar ou dor no peito.

PERGUNTAS RESUMO

Quais são as vantagens de que somente um membro da família seja o cuidador do parente doente?

Quais poderiam ser as dificuldades de uma única pessoa ser o cuidador do doente?

Quais são algumas das soluções?

Limite o número de visitas ao doente!

6 RECUPERAÇÃO EM ESPAÇO SEGREGADO



6

RECUPERAÇÃO EM ESPAÇO SEGREGADO

PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

O que você vê nestas ilustrações?

É hábito na sua comunidade cuidar de uma pessoa doente em um espaço segregado?

PRINCIPAIS PONTOS

- Mantenha os parentes doentes em casa assim que surgirem os sintomas e até sua recuperação completa, a menos que surjam complicações e seja preciso procurar um médico. As complicações graves podem incluir dificuldade para respirar ou dor no peito.
- Evite contato próximo com as outras pessoas da casa e da comunidade se você estiver com a gripe.
- Crie um espaço segregado para cuidar da pessoa doente.
- Nomeie somente a uma pessoa da família como cuidador do doente.
- Lave os talheres e copos após serem usados pela pessoa doente.
- Mantenha a pessoa doente em um espaço segregado até sua completa recuperação.
- Cubra sua boca e nariz quando estiver com a gripe e na presença de outras pessoas.

PERGUNTAS RESUMO

Por que é importante criar um espaço segregado para cuidar da pessoa doente?

Quais seriam as dificuldades de criar um espaço segregado para cuidar da pessoa doente?

Quais são algumas das soluções?

Crie um espaço segregado para a pessoa doente!