

GRIPE SAZONAL - INFLUENZA

ETIQUETA DA GRIPE – Como evitar o contágio?

O Frio e a Gripe

Com a aproximação dos meses frios, aumenta a preocupação com a gripe. Um fator agravante é o fato de as pessoas se aglomerarem em locais fechados para se proteger do frio, o que aumenta o risco de contágio. O frio também favorece a transmissão da gripe “protegendo” o vírus, que se instala em qualquer lugar, até mesmo em superfícies lisas como uma **maçaneta de porta**, por exemplo. Nesses locais, o vírus sobrevive por um período de até **10 horas** em climas quentes, mas, em climas frios, ele pode permanecer vivo por **mais de um dia**.

Portanto, para evitar a gripe, não basta andar bem agasalhado. E como muitas vezes não dá para evitar locais de grande aglomeração, é preciso adotar um comportamento preventivo, que pode ser chamado de “etiqueta da gripe”.

GRIPE SAZONAL - INFLUENZA

ETIQUETA DA GRIPE – Como evitar o contágio?

- ✓ O contágio da gripe acontece principalmente de duas maneiras: de forma direta, através das secreções das vias respiratórias de uma pessoa contaminada ao falar, espirrar, ou tossir, ou de forma indireta, por meio das mãos que, após contato com superfícies recentemente contaminadas por secreções respiratórias de um indivíduo infectado, podem carregar o agente infeccioso diretamente para a boca, nariz e olhos.
- ✓ Então, a principal regra da “etiqueta da gripe” é manter as mãos sempre limpas. Não tenha medo de parecer uma pessoa “chata”, e sempre lave-as com água e sabão, principalmente depois de tossir ou espirrar, depois de usar o banheiro e antes de comer. Também é importante evitar tocar os olhos, nariz ou boca após contato com qualquer superfície.

GRIPE SAZONAL - INFLUENZA

ETIQUETA DA GRIPE – Como evitar o contágio?

- ✓ Proteger com lenços a boca e o nariz ao tossir ou espirrar, além de ser uma atitude educada, evita a disseminação do vírus causador da gripe. E, depois de usar esses lenços, que devem ser descartáveis, é preciso jogá-los em local adequado, de preferência em algum saco plástico ou lixo vedado. Se não tiver um lenço à disposição, é preferível tapar a boca e/ou o nariz com o antebraço, nunca utilizando as mãos
- ✓ Não emprestar telefones e outros objetos pessoais pode parecer uma atitude rude, mas é importante para evitar a transmissão do vírus da gripe. Para evitar situações desagradáveis, explique o motivo para a pessoa que te pediu o objeto emprestado.

GRIPE SAZONAL - INFLUENZA

ETIQUETA DA GRIPE – Como evitar o contágio?

- ✓ Se algum amigo ou familiar estiver gripado, o melhor a fazer é orientá-lo a evitar sair de casa enquanto estiver em período de transmissão da doença, que costuma ir até 5 cinco dias após o início dos sintomas. Além do repouso ser essencial para a recuperação, evitar o contato com outras pessoas reduz o risco de contágio.

Crianças precisam de cuidado redobrado

- ✓ Crianças possuem um organismo mais frágil, e são mais suscetíveis a complicações que a gripe pode causar. Portanto, é preciso tomar cuidado redobrado com elas. A atitude mais importante é encorajá-las a fazer como os adultos, e manter as mãos sempre limpas. É importante também encorajá-las a manter os brinquedos limpos, e não levá-los à boca. Mais do que educar, essas atitudes protegem a saúde da criança.

GRIPE SAZONAL - INFLUENZA

ETIQUETA DA GRIPE – Como evitar o contágio?

- ✓ É importante também evitar que as crianças entrem em contato com pessoas doentes. No caso de recém-nascidos, é comum que parentes e amigos queiram fazer uma visita e pegar o bebê no colo. Mas não se acanhe: se algum dos visitantes estiver com sintomas de gripe, peça educadamente para que ela não chegue muito perto do recém-nascido, e explique o porquê.
- ✓ Se a criança estiver doente, ela deve ficar em repouso, em casa. Indo para a escolinha, ela pode disseminar a doença para os colegas.

Seguindo essas regras de “etiqueta da gripe”, você se protege da gripe e tem mais tranquilidade no inverno!