

Comunica UNIRIO



Informativo da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro destinado aos servidores

Coordenadoria de Comunicação Social (Comso) - 15 de abril de 2016

Gripe: prevenção ainda é o melhor remédio

A Gripe chegou mais cedo este ano. Apesar da grande incidência de casos de H1N1, não há motivo para pânico. Cuidados básicos como higienizar as mãos e tomar a vacina ajudam na prevenção.

Confira os sintomas da doença e procure seguir as dicas que destacamos abaixo.

 Os sintomas da gripe H1N1 são semelhantes aos causados pelos vírus de outras gripes. No entanto, requer cuidados especiais a pessoa que apresentar febre alta (acima de 38°, 39°), de início repentino, dor muscular, de cabeça, de garganta e nas articulações, irritação nos olhos, tosse, coriza e cansaço. Em alguns casos, também podem ocorrer vômitos e diarreia.

Dicas de prevenção

1

Jogar no lixo os lenços descartáveis usados após cobrir a boca e o nariz, ao tossir ou espirrar.



2

Não levar as mãos aos olhos, boca ou nariz depois de tocar em objetos de uso coletivo.



3

Não compartilhar copos, talheres ou objetos de uso pessoal.



4

Higienizar as mãos com bastante água e sabão.



5

Evitar a automedicação e aglomerações.



De acordo com a professora da Escola de Enfermagem da UNIRIO, Danielle Galdino*, a higiene das mãos utilizando gel alcoólico (70% ou de solução alcoólica 70% com 1-3% glicerina) também pode ser realizada quando estas não estiverem visivelmente sujas. A professora coordena um projeto de extensão na UNIRIO focado em higienização das mãos. Com início em março de 2014, o projeto *Prática efetiva para prevenção de infecções* busca o desenvolvimento de ações educativas com os profissionais de saúde relacionadas à higienização das mãos no ambiente hospitalar e consequente disseminação desta prática à comunidade por ela atendida.

Galdino explica que o procedimento de higienização simples das mãos deve ter duração de 40 a 60 segundos e deve ser realizado da seguinte maneira:

O programa de extensão - Fábrica de Cuidados/ UNIRIO, em parceria com a Coordenadoria Geral de Atenção Primária (CAP 2.1), participará da Campanha de Vacinação contra a gripe. De acordo com a coordenadora do programa, professora Eva Maria Costa, as doses serão oferecidas no período de 2 a 20 de maio, das 9h às 17h. A vacinação ocorrerá nas dependências da Fábrica de Cuidados, situada no subsolo do prédio da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto (EEAP).

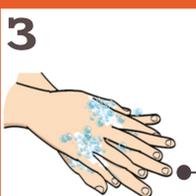
Público-alvo para vacinação: pessoas acima de 60 anos, mulheres que tiveram filho nos últimos 45 dias antes da vacinação, profissionais da saúde, pessoas que têm contato direto com idosos e pessoas portadoras de diabetes, hipertensão, entre outras doenças crônicas.



1. Abrir a torneira e molhar as mãos, evitando encostar-se na pia;



2. Aplicar na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido;



3. Ensaboar as palmas das mãos, friccionando-as entre si;



4. Esfregar a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa;



5. Entrelaçar os dedos e friccionar os espaços interdigitais;



6. Esfregar o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento;



7. Esfregar a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa;



8. Friccionar as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha, fazendo movimento circular e vice-versa;



9. Esfregar o punho esquerdo, com auxílio da palma da mão direita, utilizando movimento circular vice-versa;



10. Enxaguar as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evitar contato direto das mãos ensaboadas com a torneira;



11. Secar as mãos com papel toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos. No caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilize papel toalha.

*Professora da Escola de Enfermagem/UNIRIO. Tem experiência na área de Saúde Coletiva, com ênfase em Epidemiologia, atuando principalmente nos seguintes temas: enfermagem, epidemiologia, saúde pública e prevenção.