

# PREVENÇÃO DA GRIPE DURANTE A PANDEMIA DE CORONAVÍRUS

Os meses de outono e inverno trazem anualmente a época da gripe. Tome nota do que necessita saber para se proteger a si e à sua família contra a gripe e a COVID-19 nos próximos meses.

## GRIPE



**Vacina da gripe-** a vacina anual contra a gripe protege-o a si e à sua família da maioria das estirpes do vírus da gripe.

## PREVENÇÃO

**Distanciamento físico, uso de máscara, lavagem frequente das mãos-** estas importantes medidas de segurança ajudam a **prevenir a COVID-19 e em simultâneo a protegê-lo da gripe.**



## SINTOMAS

A gripe e a COVID-19 podem ter sintomas semelhantes. Esteja atento a estes sintomas e consulte o médico se estes sintomas persistem além do habitual ou piorarem:

- nariz entupido ou a pingar
- tosse
- diarreia
- febre ou calafrios
- dor de cabeça

- dores musculares ou no corpo
- náuseas ou vômitos
- fadiga recente/ sensação de cansaço ou falta de energia

- recente perda de paladar ou olfato
- falta de ar ou dificuldade em respirar
- dor de garganta



A febre e dores no corpo devem desaparecer no prazo de cinco dias. A tosse e a fadiga/sensação de cansaço ou falta de energia podem durar aproximadamente duas semanas. Consulte o médico se os sintomas piorarem. Casos graves podem resultar em hospitalização ou morte.

## O QUE ESPERAR

Algumas pessoas podem nunca ter sintomas. A recuperação pode levar até duas semanas para casos ligeiros ou seis semanas ou mais para casos graves. A COVID-19 também pode causar danos permanentes em vários órgãos, necessidade de hospitalização ou morte.



Para reduzir o tempo de gripe e prevenir complicações, os tratamentos incluem repouso, um redutor de febre como paracetamol e um medicamento antiviral.

## TRATAMENTO

**Casos ligeiros:** repouso, controlar a febre e a tosse.  
**Casos graves:** podem exigir hospitalização, suporte respiratório com ventilador ou outras terapêuticas.



A gripe pode levar a pneumonia, e casos muito graves podem ser fatais.

## COMPLICAÇÕES

Esta doença pode resultar em pneumonia e danos permanentes nos pulmões, rins, coração e cérebro. A COVID-19 pode ser fatal.\*

\*Mais investigação é necessária, mas, atualmente, a taxa de mortalidade por COVID-19 pode ser 10 vezes maior (ou mais) do que a maioria das estirpes de gripe.



É causada por vários vírus influenza diferentes que mudam a cada ano, razão pela qual há uma nova vacina a cada temporada de gripe.

## CAUSA

A doença é causada pelo coronavírus denominado SARS-CoV-2, que surgiu no final de 2019.



Ligue para o médico ou centro de saúde se tiver quaisquer sintomas de doença. Explique o que está a sentir e siga as suas recomendações.

### Referências:

John Hopkins Medicine - Health. Flu Prevention During Coronavirus Pandemic: Infographic. [consultado set 2020]. Disponível em <https://www.hopkinsmedicine.org/Health/Conditions-and-Diseases/Coronavirus/Flu-Prevention-And-Coronavirus-Infographic>