



## Informação para pais

# Pandemia de Gripe H1N1: Como posso proteger os meus filhos?

O novo vírus tipo “**influenza (H1N1) 2009**” é mais conhecido por vírus da gripe suína. É um novo vírus de gripe que se propaga muito rapidamente, por ser muito contagioso. Ao contrário de outros vírus, este novo vírus nunca tinha estado em contacto com crianças ou jovens adultos. É por isso que a probabilidade de virem a ser contagiados é elevada. Felizmente, a gripe H1N1 é geralmente uma doença ligeira, que se cura em poucos dias.

## O que fazer? 5 Conselhos que o ajudarão a proteger os seus filhos



**Conselho nº 1: Lave regularmente as suas mãos.** Este vírus propaga-se facilmente através das mãos. Ensine o seu filho a lavar frequentemente as mãos com água e sabão (ou com um desinfetante de mãos). Se o seu filho ainda for pequeno, terá que ser **você** a lavar-lhe regularmente as mãos (várias vezes ao dia). Troque diariamente de toalhas de mão ou use toalhetes de papel e deite-os no lixo, num recipiente fechado, logo após utilização.



**Conselho nº 2: Tenha atenção aos sintomas da Gripe H1N1!** Se o seu filho tiver **febre, tosse e dores de garganta**, poderá ter gripe. Em caso de febre alta, poderá ter também **arrepios** ou **dores de cabeça** e sentir-se **cansado**. Algumas crianças têm **vómitos, falta de apetite** ou **diarreia**.

Se o seu filho apresentar estes sintomas de doença, **mantenha-o em casa e entre em contacto por telefone com o pediatra**, que lhe fará algumas perguntas, para que possam decidir em conjunto se realmente é necessária uma consulta médica. **As crianças doentes ou crianças muito pequenas são normalmente, tratadas com Tamiflu®**. Se o seu pediatra se decidir por este tratamento, a consulta torna-se indispensável para a aquisição da receita. Na maioria dos casos tal não é necessário, sendo também melhor para o seu filho permanecer **em casa!**



**Conselho nº 3: Como deve cuidar do seu filho em casa?** Se o seu filho estiver com gripe, **tem de ficar uma semana em casa**, até se sentir melhor e não haver perigo de contágio a outras pessoas. Um adulto terá de cuidar da criança.

**Medir a febre:** Se a temperatura for superior a 38°C, é porque a criança tem febre. Se assim for, **dispa-lhe a roupa** e dê-lhe um banho (com água 3°C inferior à sua temperatura corporal) e **dê-lhe bastantes líquidos para beber**, de preferência algo que a criança goste! Se, ainda assim, não houver uma descida da temperatura e a criança não se sentir bem, poderá administrar-lhe **medicação para baixar a febre**. Comece por **Paracetamol** (p.ex. Ben-U-Ron®, Panadol®, Tylenol®, Dafalgan®, Acetalgin®, Becetamol® etc.). Se ainda não for suficiente, após 3 horas tente **outro medicamento** contra a febre como (p.ex. Algifor®, Voltaren®, Mefenacid®, Mefenaminsäure® ou Ponstan®). Se a febre se mantiver acima dos 38,5°C, também poderá administrar estes dois medicamentos alternadamente. **Nunca dê aspirina** a crianças com gripe.

**Se a criança tossir fortemente**, pode administrar-lhe um xarope para a tosse ao deitar, para



## Informação para pais

que durma melhor. É importante administrar-lhe muitos líquidos, para ajudar a diluir o muco.

**Se a criança tiver o nariz entupido**, pode administrar-lhe **gotas nasais** (soro fisiológico ou gotas descongestionantes), para facilitar a respiração.

**Para as dores de garganta**, pode administrar os mesmos medicamentos utilizados para combater a febre.

**Se adquiriu uma receita de Tamiflu®** é porque foi diagnosticado ao seu filho um caso de gripe mais grave ou uma complicação. O Tamiflu® evita a reprodução do vírus e contribui para uma recuperação rápida. **É conveniente iniciar um tratamento atempadamente, ou seja, nos primeiros 2 dias após surgirem os sintomas de doença.** O Tamiflu® é administrado **durante 5 dias, 2x por dia**, ou seja, de manhã e à noite, juntamente com alimentos. Leve o tratamento dos 5 dias até ao fim. Em algumas crianças, o Tamiflu® pode causar dores de barriga, diarreia e vómitos, o que normalmente não chega a durar 2 dias. Se o seu filho revelar incompatibilidade ao Tamiflu®, informe o seu pediatra.



**Conselho nº 4: Quando é que uma consulta médica tem de ser imediata?** A gripe H1N1 decorre geralmente de forma benigna. É muito raro surgirem complicações. Quando surgem, são mais frequentes em bebés, crianças com asma, com doença pulmonar ou cardíaca, doença crónica ou uma imunodeficiência.

**Se a criança já está doente** e ainda surgiram os sintomas de gripe, não hesite e entre imediatamente em contacto telefónico com o médico ou um centro de emergência médica. Isto porque é importante iniciar a terapia com o Tamiflu® atempadamente e também porque algumas crianças necessitam adicionalmente de administração de oxigénio devido às dificuldades respiratórias.

### **É necessário recorrer a uma consulta de emergência quando a criança:**

- manifestar grandes dificuldades respiratórias, emitir gemidos ao **respirar**, respirar muito rapidamente (mais do que 50 vezes por minuto nas crianças com menos de 12 meses, 30 vezes nas crianças pequenas e 20 vezes nas crianças em idade escolar), tiver os lábios roxos ou, quando, ao respirar, a pele se encolher entre as costelas.
- já não quiser beber, não urinar por **mais** de 8 horas, não deitar lágrimas ao chorar, apresentar lábios muito secos, tiver olheiras e olhos profundos e acusar muito cansaço.
- olhar para o vazio, já não sorrir nem brincar, estiver fraca para gritar e parecer não acordar completamente.
- se mostrar involuntariamente muito sensível e irritadíssima, chorar a qualquer contacto e mesmo ao colo e quando não conseguir adormecer.

**Caso seja necessária uma consulta médica, coloque uma máscara de protecção à criança, para proteger os outros doentes e não contagiar mais pessoas.**

**Se não conseguir contactar o seu médico, dirija-se às emergências de uma clínica pediátrica.**



## Informação para pais



### **Conselho nº 5: Quando é que o seu filho pode voltar a brincar com outras crianças?**

Na maioria dos casos, a Gripe H1N1 cura-se rapidamente. Mas as crianças podem contagiar outras pessoas durante uma semana, desde o início da doença. Por isso, durante este tempo, mantenha a criança afastada de outras crianças (especialmente as crianças com menos de 5 anos), de grávidas e outras pessoas com problemas de saúde.

Traduzido do alemão. A versão alemã é prevalente para quaisquer questões de interpretação do presente conteúdo.