

GRIFE

A gripe é uma doença provocada pelo vírus influenza, que afeta predominantemente as vias respiratórias superiores. A atividade viral ocorre, geralmente, entre novembro e março no hemisfério norte e entre abril e setembro no hemisfério sul, motivo pelo que se designa por sazonal.

O vírus da gripe sofre mutações frequentes motivo pelo qual a vacinação deve também ser realizada anualmente.

Ao vacinar-se está a proteger a sua saúde, e a de todos aqueles que o rodeiam.

A vacinação constitui a principal medida de prevenção da gripe sazonal e das complicações da doença, estando fortemente recomendada para os grupos alvo prioritários

Grupos Alvo Prioritários

- Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos;
- Doentes crónicos (ex. asma, insuficiência cardíaca crónica, Diabetes *mellitus*) e imunodeprimidos, com 6 ou mais meses de idade;
- Grávidas;
- Profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados.

Está também aconselhada a vacinação das pessoas com idade entre os 60 e os 64 anos (Orientação nº 018/2017 da Direção-Geral da Saúde).

Para mais informações, deve consultar o seu Médico Assistente/Médico de Família.

Vacinação no SSO - IPL

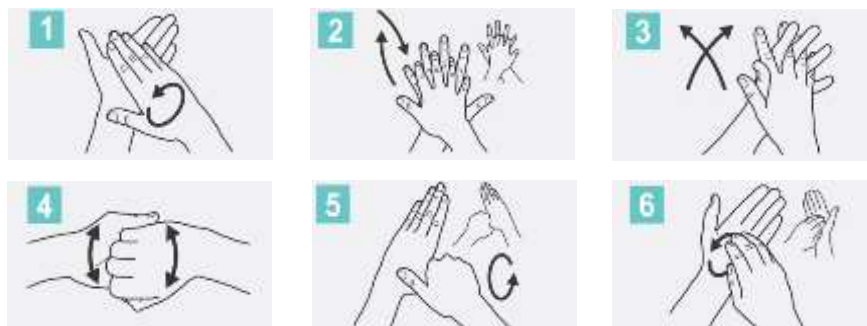
Os trabalhadores docentes e não docentes do IPL que pretendam realizar a vacinação contra o vírus da gripe poderão fazê-lo no SSO-IPL, nas instalações da ESTeSL, de 2ª a 6ª feira das 8h30m às 12h, mediante a aquisição da vacina na farmácia com apresentação da prescrição do seu médico assistente. A vacina deverá ser conservada entre 2 a 8 °C, caso não seja administrada imediatamente após a sua aquisição.

Prevenção da Gripe

1. Medidas gerais

- ✓ Evitar o contacto próximo com pessoas com sintomas de gripe;
- ✓ Promover o arejamento de espaços fechados, mantendo as janelas abertas, sempre que seja possível;
- ✓ Lavar, frequentemente, as mãos com água e sabão, ou com uma solução de base alcoólica;
- ✓ Cobrir a boca e o nariz quando tosse ou espirra, com um lenço de papel ou com o antebraço (nunca com as mãos);
- ✓ Usar lenços de papel de utilização única.

Uma das medidas mais eficazes para prevenir a transmissão do vírus da gripe consiste na correta e frequente lavagem das mãos:



2. Vacinação

A vacinação constitui a principal forma de prevenção da gripe sazonal, assim como a melhor medida para minimizar o impacto de uma epidemia. Quando se administra uma vacina, o sistema imunitário (sistema natural de defesa do organismo) desenvolve proteção (anticorpos) contra a doença. Nenhum dos componentes da vacina causa a gripe.

De acordo com as diretivas da Organização Mundial de Saúde e da Direção-Geral da Saúde, a vacina contra a gripe sazonal deve ser administrada, sobretudo aos chamados grupos alvo prioritários, anualmente, durante todo o outono/inverno e de preferência até ao final do ano civil.