

(Portuguese version)

# **Folheto Informativo Sobre a Gripe das Aves**

## **Gripe das aves**

### **Agente infeccioso**

A Gripe das aves (H5N1) é um tipo de Influenza A. É conhecida por anteriormente apenas infectar aves, mas em Hong Kong, em 1997 e 2003 foram documentados 18 e 2 casos humanos, respectivamente.

### **Sintomas clínicos**

A Gripe das aves (H5N1) tem sintomas clínicos semelhantes aos outros vírus da gripe, tais como febre, tosse, corrimento nasal, garganta inflamada, dores de cabeça e musculares. Contudo, é mais comum a febre alta, infecção pulmonar, problemas respiratórios, falência múltipla dos órgãos e mesmo a morte.

### **Modo de transmissão**

A gripe das aves (H5N1) é transmitida ao homem por aves vivas infectadas. A transmissão entre os humanos não é eficaz.

### **Tratamento**

As pessoas com gripe devem repousar, dormir adequadamente e beber muitos líquidos. Para diminuir os sintomas, são eficazes os medicamentos antipiréticos e xaropes para a tosse. A menos que exista infecção bacteriana, não devem ser usados antibióticos. Os pacientes devem observar uma boa higiene pessoal e lavar as mãos com frequência, para prevenir a propagação do vírus através das mãos que, por sua vez, o apanharam em contacto com o nariz ou a boca. A aspirina não deve ser usada em crianças, pois poderá induzir o Síndrome de Reye. Pacientes com menos resistências ou com sinais de deterioração do estado, por ex., febre persistente ou respiração ofegante, devem, de imediato, consultar o médico.

A gripe das aves provocada pelo vírus H5N1 é, em regra, mais grave do que uma “gripe” normal e frequentemente são necessários cuidados hospitalares. Os doentes devem consultar o médico, o mais cedo possível. Algumas drogas antivirais podem ser eficazes no tratamento desta situação. Os medicamentos devem ser usados com cuidado e de acordo com a prescrição médica, pois podem provocar efeitos secundários adversos.

### **Prevenção**

A melhor protecção contra o vírus da gripe e a gripe das aves é ter boas defesas no organismo. Isto consegue-se através de uma dieta alimentar equilibrada, exercício regular, descanso adequado, redução do stress e não fumando. Se tiver sintomas de gripe é melhor evitar locais públicos com muita gente e onde não exista uma boa ventilação.

As fezes de aves domésticas e de outras aves vivas infectadas podem ser portadoras do vírus da gripe das aves. Deve evitar o contacto com aves domésticas e outras aves vivas e as suas fezes. Se esteve em contacto com aves domésticas e outras aves vivas, lave, cuidadosamente, e de imediato, as mãos com sabonete líquido e água em abundância. Se tiver algum pássaro vivo em casa, evite contactos mais próximos com o animal e lave, cuidadosamente, as mãos com sabonete líquido, cada vez que tocar nele ou limpar as fezes. Escolas e infantários devem tomar medidas para evitar que as crianças entrem em contacto com aves vivas. Aves domésticas e ovos devem ser cuidadosamente cozinhados antes de serem ingeridos. Quando viajar para fora de Hong Kong, evite o contacto com aves domésticas e outras aves vivas. Os viajantes que regressem de áreas endémicas devem consultar o médico, de imediato, se tiverem sintomas de gripe, após a viagem. Informe o médico sobre o historial de viagem. Use uma máscara para prevenir que a doença se propague.

Mantenha uma boa higiene pessoal e ambiental, sempre. Conserve as mãos sempre limpas, lave as mãos com frequência com sabonete líquido, especialmente antes de comer ou de tocar no nariz, na boca e nos olhos. Tape a boca e o nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar. Deite fora, adequadamente, os lenços usados num caixote do lixo com tampa e, em seguida, lave, cuidadosamente, as mãos.

**Linha de Atendimento Permanente da Educação pela Saúde 2833 0111 Website do Centro de Protecção à Saúde [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)**