



GRIPE CUIDADOS EM CASA: ORIENTAÇÕES PARA CUIDADORES E DOENTES SAIBA O QUE FAZER...

O QUE FAZER SE CUIDAR DE UM DOENTE COM GRIPE, EM CASA?

- **Mantenha o doente** o mais possível **afastado** (pelo menos 1 metro) das outras pessoas da casa, especialmente daquelas que têm um **maior risco de sofrer complicações** se adoecerem com gripe, nomeadamente:

- **Crianças**, sobretudo com menos de 2 anos de idade;
- **Grávidas**, principalmente no 2º e 3º trimestres de gravidez;
- **Pessoas de todas as idades com doenças crónicas** (sobretudo, se graves e/ou descompensadas):

asma moderada a grave, doença pulmonar crónica e outras doenças que dificultem a respiração, incluindo a obesidade extrema; diabetes, doença cardiovascular grave e doença crónica dos rins e fígado, entre outras;

- **Pessoas com imunodepressão** induzida por doença ou por medicamentos.

- **Recorde ao doente que cubra a boca e o nariz** com um lenço de papel de utilização única **sempre que tossir ou espirrar** e que **mantenha as mãos limpas**, lavando-as **muitas vezes ao dia**, de preferência, com água e sabão ou com uma solução de base alcoólica, especialmente depois de se assoar, tossir ou espirrar

- **Coloque uma máscara no doente** se este precisar de estar numa zona comum da casa, próximo das outras pessoas

- **Tenha próximo do doente lenços de papel e máscaras**, bem como um **saco do lixo** para colocar os lenços de papel e as máscaras que tenham sido por ele utilizados

- **Feche bem e deite fora, com o lixo normal**, os sacos do lixo (com as máscaras e lenços usados). **Lave em seguida as mãos**

- **Tenha toalhetes de papel para secar as mãos após a sua lavagem**. Se tal não for possível, cada pessoa da casa deverá utilizar a sua própria toalha

- **Lave com frequência** as superfícies e objectos do quarto do doente e as partilhadas com o doente (por exemplo: mesas, bancos, brinquedos, puxadores das portas, telefones e outros) com os produtos de desinfecção e limpeza habituais

- **Não precisa de lavar em separado a roupa, a louça e os talheres utilizados pelo doente**

- **Lave a louça e os talheres na máquina** ou **à mão, com água quente e o detergente habitual**

- **Coloque a roupa utilizada pelo doente na máquina com o detergente habitual e lave de seguida as mãos**

- **Areje a casa** frequentemente, abrindo as janelas

- **Evite que o doente tenha visitas** (um telefonema é mais seguro que uma visita!)
- **Tente que seja só uma pessoa a cuidar do doente**
- **Se alguma das pessoas da casa adoecer com gripe e tiver um maior risco de sofrer complicações, ligue para a Linha Saúde 24 (808 24 24 24)** para averiguar se necessitam de algum cuidado especial

O QUE FAZER PARA SE PROTEGER, SE CUIDAR DE UM DOENTE COM GRIPE, EM CASA?

- **Coloque uma máscara sempre que tiver de cuidar do doente**
- **Se tiver que pegar em crianças doentes ao colo, coloque o queixo das crianças no seu ombro**, para que estas não tussam ou espirrem na sua cara
- **Lave as mãos, de preferência**, com água e sabão ou use uma solução de base alcoólica após cuidar do doente, ou se tocou em toalhetes/lenços de papel, máscaras ou roupa utilizados pelo doente
- **Coloque a roupa suja** utilizada pelo doente num **saco plástico** quando a transportar dentro de casa
- **Deite as máscaras no lixo**, logo após a sua utilização e **lave em seguida as mãos**
- **Esteja atento ao aparecimento de sintomas de gripe em si** ou nas **pessoas da casa**. Se tiverem sintomas, **ligue para a Linha Saúde 24 (808 24 24 24)**

QUEM NÃO DEVE E QUEM DEVE CUIDAR DE UM DOENTE COM GRIPE, EM CASA?

- **As pessoas que têm um maior risco de sofrer de complicações se adoecerem com gripe não devem cuidar do doente**
- **A pessoa que tiver menor risco de sofrer complicações se adoecer com gripe deve ser a cuidadora do doente**

E lembre-se:

- **O doente pode infectar** as pessoas com quem tem contactos próximos **desde um dia antes de ter sintomas, até aos sete dias seguintes** após ter iniciado os sintomas, pelo que o doente deverá ficar em casa
- Todas as pessoas que vivem e/ou contactam com o doente devem **lavar as mãos, muitas vezes ao dia**, de preferência, com água e sabão (os peritos recomendam, pelo menos, durante 20 segundos – conte até 20 devagarinho!)
- Se observar um **agravamento do estado de saúde**, com algum dos seguintes **sintomas**:
 - Reaparecimento, agravamento ou persistência de febre durante mais de 4 dias,
 - Dores de cabeça muito fortes ou alteração do estado de consciência (por exemplo, confusão, perda de consciência, desmaios),
 - Dificuldade respiratória ou falta de ar,
 - Dor no peito ou nas costas,
 - Fadiga intensa e anormal,
 - Expectoração com sangue,

TELEFONE para a linha *Saúde 24* (808 24 24 24) explicando a situação

Não se dirija directamente ao hospital nem ao seu centro de saúde.