

- Se sentir algum sintoma de gripe evite contacto com as outras pessoas e telefone para:



Saúde 24: tel.: 808 24 24 24

Em caso de ter sintomas de gripe

- Não dê sangue
- Mantenha-se em casa



Se tiver sintomas de gripe até 7 dias depois de ter dado sangue, avise a instituição onde deu sangue



Se aparecer com sintomas de Gripe até 7 dias depois de ter dado sangue, avise o local onde deu sangue



Centro Regional de Sangue de Lisboa

Telefone: 21 7921000

Centro Regional de Sangue de Coimbra

Telefone: 23 979 1072

Centro Regional de Sangue do Porto

Telefone: 22 508 3400

Dê Sangue em segurança!



Pandemia de Gripe A (H1N1)

Folheto de informação/recomendação a todos os candidatos a dadores de sangue



Dar sangue em segurança.



Informação/ Recomendação

1. O que é o vírus da Gripe A (H1N1)?

O vírus da Gripe A (H1N1), que apareceu recentemente, é um subtipo de vírus que afecta os seres humanos. Este vírus contém genes das variantes humana, aviária e suína do vírus da Gripe e apresenta uma combinação nunca antes observada em todo o Mundo. Em contraste com o vírus típico da gripe suína, este novo vírus da Gripe A (H1N1) é transmissível entre os seres humanos

2. Quais os sintomas da doença pelo novo vírus da Gripe A (H1N1)?

Os sintomas são semelhantes aos da Gripe comum:

- Febre
- Sintomas respiratórios (tosse, nariz entupido)
- Dor de garganta

Possibilidade de ocorrência de outros sintomas:

- Dores no corpo ou musculares
- Dor de cabeça
- Arrepios
- Fadiga
- Vômitos e/ou diarreia

Em alguns casos, podem surgir complicações graves

3. Como se infectam as pessoas com o vírus da Gripe A (H1N1)?

O modo de transmissão do vírus da Gripe A (H1N1) é idêntico ao da Gripe comum.

O vírus transmite-se **de pessoa para pessoa através de gotículas libertadas quando uma pessoa fala, tosse ou espirra.**

Os contactos mais próximos (a menos de 1 metro) com uma pessoa infectada podem representar, por isso, uma situação de risco.



O contágio pode também verificar-se indirectamente quando há contacto com gotículas ou outras secreções do nariz e da garganta de uma pessoa infectada - por exemplo, **através do contacto com maçanetas das portas, superfícies de utilização pública, etc.**



Os estudos demonstram que o vírus da gripe pode sobreviver durante várias horas nas superfícies e, por isso, é importante mantê-las limpas, utilizando os produtos domésticos habituais de limpeza e desinfecção.

Cuidados a ter para evitar a transmissão do vírus

- **Lave as mãos com frequência, durante pelo menos 20 segundos;**



- **Se tossir ou espirrar faça-o contra o braço ou use um lenço de papel que deve de imediato deitar fora;**



- **Evite lugares fechados com muita gente e muito perto uns dos outros;**



- **Ao cumprimentar os amigos, mantenha uma distância considerável;**



- **Limpe com os detergentes habituais as superfícies mais utilizadas;**

- **Se contactou com alguém com gripe A ou com suspeita de Gripe A não dê sangue nos 7 dias imediatos.**