

Utilize lenços descartáveis e jogue-os no lixo após o uso



Cubra sempre o nariz e a boca ao tossir ou espirrar



INFLUENZA A H1N1

A PREVENÇÃO ESTÁ EM SUAS MÃOS

Lave as mãos frequentemente com água e sabão



Evite aglomerações ou locais pouco arejados



Evite tocar olhos, nariz e boca;

Evite contato próximo a pessoas que apresentem sinais ou sintomas de influenza

Não compartilhe objetos de uso pessoal;

O QUE É INFLUENZA?

A influenza, também conhecida como “gripe”, ocorre durante o ano todo, mas é mais frequente no outono e inverno, quando as temperaturas caem.

A influenza pode aparecer de duas formas: Síndrome Gripal que é mais frequente, ou como Síndrome Respiratória Aguda Grave - SRAG, (um quadro com sinais e sintomas de maior gravidade e que leva à internação).

Sintomas



Febre de início súbito



Tosse



Dor de garganta



Dor de cabeça



Dor muscular ou nas articulações

Caso apresente esses sintomas, procure uma unidade de saúde

SÍNDROME GRIPAL

Além dos sintomas acima crianças com menos de 2 anos de idade também podem apresentar sintomas como tosse, coriza e obstrução nasal.

Os sintomas da gripe costumam melhorar em uma semana.

A febre (temperatura $\geq 37,8^{\circ}\text{C}$) diminui de 2 a 3 dias do início da doença.

A tosse, a fadiga e o mal-estar podem persistir por algumas semanas.

SÍNDROME RESPIRATÓRIA AGUDA GRAVE (SRAG)

Apresenta os mesmos sintomas acima, além de falta de ar e sinais de desconforto respiratório. Ela também pode ser caracterizada pela queda do oxigênio no sangue e da pressão arterial.

QUEM DEVE SE VACINAR?

- Idosos, com 60 anos ou mais;
- Crianças com menos de cinco anos;
- Gestantes;
- Mulheres no período até 45 dias após o parto;
- População indígena;
- Portadores de doenças crônicas (diabetes, doença cardíaca, pulmonar ou renal, deficiência imunológica, etc.);
- Pessoas com obesidade mórbida e também com doenças provocadas por alterações da hemoglobina, como anemia falciforme.

Saiba mais:

prefeitura.sp.gov.br/saude

[f](#) [i](#) [t](#) [v](#) [w](#) [saudeprefsp](#)



Organização
Pan-Americana
da Saúde



Organização
Mundial da Saúde
SECRETARIA REGIONAL DAS AMÉRICAS



**PREFEITURA DE
SÃO PAULO**
SAÚDE