



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

Prevenção da Gripe A H1N1 Orientações para indivíduos com alto risco de serem infectados

De acordo com as estatísticas preliminares da Organização Mundial de Saúde, cerca de metade dos doentes com Gripe A H1N1 que se encontram em estado grave, têm as seguintes condições crónicas subjacentes: gravidez, asma, outras doenças do foro pneumológico, diabetes, obesidade, doenças imunológicas ou em tratamento de imunossupressão, doenças neurológicas e doenças cardiovasculares. A par destas situações, as crianças com idade inferior a 6 anos de idade, os idosos com mais de 65 anos de idade e os outros doentes com doenças prolongadas devem ser considerados como grupos de alto risco de serem infectados.

Como o risco de ocorrência de complicações é mais alto levando à morte, na sequência de virem a ser infectados pelo vírus da Gripe A H1N1, os Serviços de Saúde apelam às pessoas com este perfil de risco para observarem as seguintes orientações:

1. Prestar atenção à higiene pessoal, lavar frequentemente as mãos para as manter sempre limpas, lavando-as com água e sabão ou esfregando as mãos com uma solução antiséptica de base alcoólica antes do contacto com os olhos, nariz ou boca;
2. Não partilhar toalhas ou talheres;
3. As crianças devem evitar partilhar brinquedos, toalhas e talheres com outras crianças;
4. Evitar a deslocação a locais com acumulação de pessoas, a locais com fraca ventilação de ar, e, caso seja estritamente necessário, usar máscara;
5. Dormir o suficiente e ter uma alimentação equilibrada, bem como evitar fumar;
6. Evitar ter contacto com doentes com sintomas gripais, e, caso seja necessário, reduzir o tempo de contacto, devendo usar sempre máscara e manter uma distância superior a 1 metro (3 pés);
7. Cumprir as indicações do médico, tratar as doenças subjacentes, e vacinar-se com a vacina anti-gripal ou outras vacinas de acordo com a calendarização;



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

8. Evitar viagens a países e regiões com Gripe A H1N1;
9. Caso apareçam sintomas de febre ou outros sintomas do tracto respiratório usar máscara e recorrer de imediato ao hospital para consulta;
10. Para mais esclarecimentos, pode recorrer à linha aberta de 24 horas do Centro de Coordenação de Gripe (pelo número +853 28700800).

Serviços de Saúde
29 de Junho de 2009
1ª. Versão