Alertas e recomendações

Cada encarregado de educação deve assegurar-se de que os orgãos executivos das escolas têm, pelo menos, dois números de telefone que permitam um contacto rápido com a família, caso se venham a verificar situações, na escola, que o justifiquem.

Se detectar sintomas de gripe no seu educando, mantenha-o em casa e ligue para a Linha de Saúde Açores (808 24 60 24) e siga as recomendações dos profissionais de saúde.

Se forem detectados sintomas de gripe em alunos, durante a permanência na escola, serão accionadas as medidas previstas no Plano de Contingência da escola.

Cada família deve prever e planear situações alternativas que assegurem o acompanhamento do aluno, caso se verifique a necessidade de encerramento da escola. Cada escola tem o seu Plano de Contingência preparado, que se encontra disponível para consulta. Este Plano estabelece as medidas e as decisões adequadas aos diferentes tipos de situações associadas à Gripe A no espaço escolar, sendo o encarregado de educação contactado no caso do seu educando apresentar sintomas de gripe.

VAMOS TODOS ZELAR PELA SAÚDE DOS NOSSOS FILHOS E PELA SAÚDE DE CADA UM DE NÓS

Como se pode proteger a si e aos outros

Sempre que tossir ou espirrar tape o nariz e a boca com lenço de papel

Deite no caixote do lixo os lenços de papel usados

Lave as mãos frequentemente com água e sabão

Se tiver sintomas de gripe, ligue para a linha
Saúde Açores
808 24 60 24

Se tiver sintomas de gripe guarde uma distância de, pelo menos, um metro, quando falar com outras pessoas

Se tiver sintomas de gripe fique em casa, não vá trabalhar, nem à escola e evite locais com muitas pessoas

Se tiver sintomas de gripe, evite cumprimentar com abraços, beijos ou apertos de mão

Se não tiver as mãos lavadas, evite mexer nos olhos, no nariz e na boca

Contactos e links úteis para informação

Direcção Regional da Educação e Formação
http://srec.azores.gov.pt/dre/

Secretaria Regional da Saúde
http://www.azores.gov.pt/Portal/pt/entidades/srs-drs/

Direcção Geral de saúde
http://www.dgs.pt/

Confederação Nacional das Associações de Pais
http://www.confap.pt/desenv_noticias.php?ntid=1339

Direcção Regional da Educação e Formação

Gripe A (H1N1)v – Folheto Informativo para Encarregados de Educação

Governo dos Açores

Secretaria Regional da Educação e Formação
Secretaria Regional da Saúde

Gripe A (H1N1)v – Folheto Informativo para Encarregados de Educação

Caro Encarregado de Educação

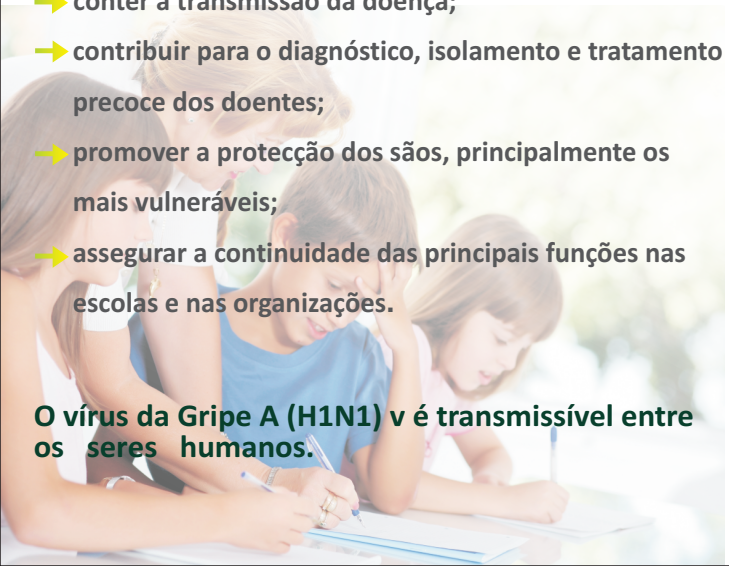
Nas escolas, é fundamental a implementação de medidas de prevenção e contenção da Gripe A (H1N1)v, pois são organizações onde facilmente se pode proporcionar o contágio e a rápida propagação do vírus.

A sua colaboração é essencial. Sem alarmismos, mas com responsabilidade, cada encarregado de educação deve informar-se sobre os cuidados de protecção e higiene pessoal a ter, colocando em prática as medidas familiares preventivas adequadas.

É com este objectivo que lhe solicitamos a leitura atenta deste folheto informativo e um comportamento cívico condizente com as recomendações nele contidas.

Não é possível evitar a pandemia e alguns dos seus efeitos, mas podemos, com a colaboração de cada um de nós:

- conter a transmissão da doença;
- contribuir para o diagnóstico, isolamento e tratamento precoce dos doentes;
- promover a protecção dos sãos, principalmente os mais vulneráveis;
- assegurar a continuidade das principais funções nas escolas e nas organizações.



O vírus da Gripe A (H1N1) v é transmissível entre os seres humanos.

Quais os principais sintomas da Gripe A?

Os principais sintomas são semelhantes aos da gripe sazonal:

- Febre
- Tosse
- Dores de garganta
- Dores musculares
- Dores de cabeça
- Arrepios de frio
- Cansaço

- Diarreia e ou vómitos; embora não sendo típicos da Gripe sazonal, têm sido verificados em alguns dos casos recentes de infecção pelo novo vírus da Gripe A (H1N1) v.

Como se infectam as pessoas com o novo vírus da Gripe A (H1N1) v?

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

Qual é o período de incubação e contágio da doença?

O período de incubação da Gripe A (H1N1) v, ou seja, o tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infectada e o aparecimento dos primeiros sintomas, pode variar entre 1 e 7 dias. Os doentes podem infectar (período de contágio) outras pessoas, um dia antes e até 7 dias depois do início dos sintomas.

Como agir se existirem sintomas de gripe?

Se na sua família alguém manifestar sintomas de gripe ou tiver tido contacto próximo com alguém com gripe deve:

- Permanecer em casa, e ligar para a Linha Saúde Açores, através do número 808 24 60 24.

Qual a melhor forma de evitar a disseminação do vírus, no caso de estar doente?

- Mantenha-se em casa durante sete dias, ou até que os sintomas desapareçam
- Cubra a boca e o nariz quando espirrar ou tossir, usando um lenço de papel; se não possuir lenço de papel deve utilizar o antebraço e nunca as mãos!
- Utilize lenços de papel uma única vez e coloque-os de imediato no lixo
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou com soluções de base alcoólica
- Limpe as superfícies e objectos com líquidos de limpeza doméstica, que permitem a destruição do vírus (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)
- Guarde uma distância de, pelo menos, um metro, quando falar com outras pessoas, para evitar o contágio, não devendo cumprimentá-las com abraços, beijos ou apertos de mão.

Partilhe estes cuidados com os seus filhos