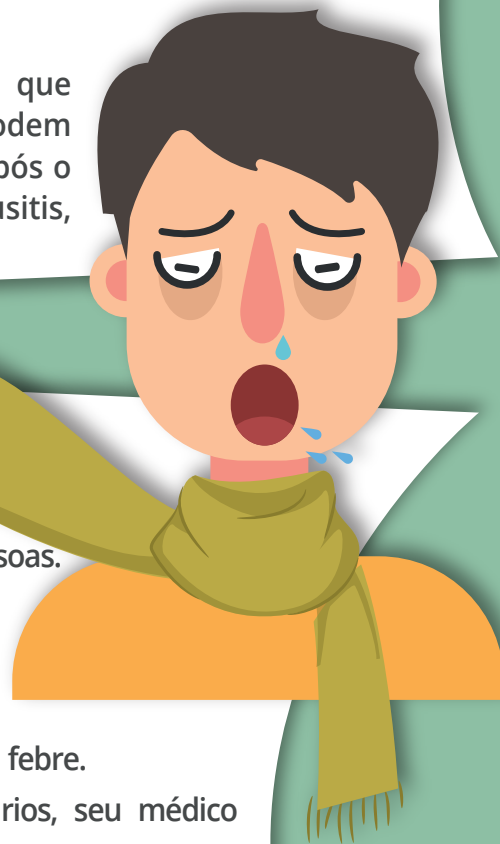


# GRIPE

É uma doença, produzida por um vírus, mais freqüente no outono e no inverno. Geralmente começa de uma maneira brusca, com febre elevada (mais de 38° C). Além, geralmente vai acompanhada de frios, mal estar geral, dor de cabeça, dores musculares e articulares, lagrimeio, tosse... que dura geralmente entre 5 e 8 dias.

Infecta-se de pessoa à pessoa pelo contato com a gotitas que expulsam pela boca ou pelo nariz ao tucir ou ao espirrar, e que podem ficar nas mãos. É possível infectar a outras pessoas até 7 dias após o começo da doença. Certas vezes pode causar complicações (sinusitis, ou otitis...) ou fazer com que algumas doenças crônicas agravem.



## Que pode fazer?

- Use os lenços descartáveis.
- Láve-se frequentemente as mãos para evitar infectar a outras pessoas.
- Quando toces ou espirras, cúbra-se o nariz e a boca bem.  
A melhor coisa é fazê-lo com o interior do braço para o cotovelo.
- Não fuma nem tome bebidas alcólicas.
- Pode tomar analgésicos ou antitérmicos para a dor de cabeça ou a febre.
- Nunca tome antibióticos por sua iniciativa; se forem necessários, seu médico prescrevê-los-á.
- Se estiver com febre e mal estar geral, fica em casa; isto ajudar-lhe-á a superar a doença e, também, não infectar a gripe as pessoas no lugar de trabalho, na escola...
- Vá ao consultório médico se tiver alguma doença crônica, estar grávida ou se tratar-se de uma criança de curta idade.

## Quando pedir assistência médica ou, em seu caso, ir a urgência?

No caso das **crianças de curta idade**, se se observar:

- Respiração rápida ou dificuldade para respirar.
- Erupção na pele.
- Os sintomas da gripe melhoram ao princípio, mas logo retornam.
- Não querem comer ou não têm vontade de fazer nada (de jogar, mover-se...)

Nas **pessoas adultas**, se se nota:

- Dificuldade para respirar.
- Dor ou pressão na caixa torácica ou no abdômen.
- Vertiges persistentes.
- Estado de confusão.
- Febre de mais de 38° durante quatro dias.