



Setembro de 2009

Informações aos pais sobre a gripe A (H1N1)

Caros pais:

No início do ano escolar 2009/2010, o Ministério da Saúde e o Ministério da Educação Nacional desejam transmitir as informações seguintes relativas ao desenvolvimento da gripe A (H1N1), também chamada «nova gripe ou gripe porcina», no nosso país e às medidas de prevenção adoptadas nos estabelecimentos escolares para limitar o mais possível a sua propagação.

Contexto

No Luxemburgo, tal como nos países vizinhos, a gripe A (H1N1) propagou-se no decurso das últimas semanas e os casos de gripe vão, muito provavelmente, multiplicar-se ainda mais nos próximos meses. No nosso país, todas as pessoas contagiadas até agora recuperaram rapidamente e não tiveram nenhuma complicação importante. Estes factos confirmam que, actualmente, a nova gripe não é mais grave do que as gripes sazonais que surgem todos os anos.

Breve resumo relativo à gripe A (H1N1)

A gripe A (H1N1) é causada por um vírus que se transmite facilmente de pessoa para pessoa

- pelo ar (tosse, espirros, gotículas de saliva),
- pelo contacto directo e próximo (menos de um metro) com uma pessoa infectada (aperto de mão, abraço, beijos),
- pelo contacto indirecto com objectos tocados por uma pessoa doente (por ex. punhos de porta, corrimões de escadas).

Quais são os sintomas da gripe?

- febre repentina superior a 38 °C
- juntamente com sintomas gripais tais como:
 - tosse, constipação, dores de garganta, dificuldades respiratórias
 - dores de cabeça
 - dores musculares e arrepios
 - náuseas, vertigens, vómitos, diarreias.

Medidas de protecção para si próprio e para os outros

Algumas medidas simples que ajudam a proteger-nos e a proteger os outros, reduzindo a propagação da doença:

- lavar bem as mãos com frequência durante 30 segundos com água e sabão,
- secar as mãos com toalhetes descartáveis,
- tossir e espirrar em lenços de papel,
- depois da utilização do lenço de papel, deitá-lo num caixote do lixo e lavar bem as mãos,

- quando não houver lenços de papel, espirrar ou tossir no interior do braço; desse modo, impede-se a transmissão do vírus pelas mãos,
- arejar com frequência os quartos.

Aplicando com frequência e rigorosamente estas medidas de protecção, cada um se protegerá a si próprio, bem como os amigos e amigas, os colegas de turma, a família, enfim todos os que nos rodeiam. Para mais informações, deverão dirigir-se aos membros da equipa da Medicina Escolar ou poderão consultar o site: www.grippe.lu

Dêmos o exemplo aos nossos filhos

Ao adoptar com rigor as medidas de protecção recomendadas, estarão a educar os filhos para que façam o mesmo realizando regularmente estes gestos simples mas importantes para a higiene e a saúde de todos.

Falem com os vossos filhos

Os vossos filhos farão certamente perguntas a respeito da gripe A (H1N1). Baseando-se nas explicações do desdobrável anexo ou através do site www.grippe.lu, poderão explicar-lhes com palavras simples o que é a gripe porcina, os seus sintomas e a importância das medidas de protecção.

Para qualquer informação suplementar, queiram dirigir-se aos membros da equipa da Medicina Escolar.

O que devem fazer se o vosso filho ficar doente?

- Se o vosso filho estiver doente, deve imperativamente ficar em casa a fim de evitar a possibilidade de infectar outras pessoas.
- Contactem por telefone o médico de família para ver com ele as medidas a tomar e os tratamentos a aplicar.
- Se o médico assistente diagnosticar uma gripe A (H1N1) no vosso filho, pedimos que informem o presidente do comité de escola.
- Após o início dos sintomas, o vosso filho deverá permanecer em casa durante 7 dias. Na condição de já não ter febre, poderá retomar as aulas após esse período de tempo. Esse período não é encurtado com a toma dos medicamentos.
- Queiram adoptar as medidas de protecção explicadas no desdobrável «Alto à gripe A (H1N1)».

Para qualquer outra informação, poderão informar-se junto

- dos membros da equipa da Medicina Escolar responsável pela escola
- da Direcção de Saúde: 247- 85580, 247-85588 ou 247-85650
- dos sites seguintes:
 - Luxemburgo: www.grippe.lu
 - França: www.pandemie-grippale.gouv.fr
 - Bélgica: www.influenza.be
 - Alemanha: www.wir-gegen-viren.de



Mady Delvaux-Stehres
Ministra da Educação Nacional



Mars Di Bartolomeo
Ministro da Saúde