

Prevenção e Controlo da Gripe das Aves

= **Virus Influenzae A(h5n1)** =

RECOMENDAÇÕES

- [Público em Geral](#)
- [Profissionais de Saúde](#)
- [Profissionais que Contactam com Doentes com Gripe](#)

O homem pode contrair a gripe provocada pelo vírus Influenzae A(H5N1) através do contacto com aves infectadas (não se exclui a possibilidade de contágio por outro tipo de animais). Para se evitar o aparecimento da "gripe das aves" recomenda-se a adopção das seguintes medidas preventivas, destinadas ao público em geral, aos manipuladores de aves e aos profissionais de saúde (médicos, enfermeiros e outros técnicos).

Público em Geral	<ul style="list-style-type: none"> • Evite o contacto com aves doentes (galinhas, gansos, patos, etc.) ou outro tipo de animais que levantem suspeitas relativamente ao seu estado de saúde; • Lave sempre as mãos com água e sabão, após manusear qualquer tipo de aves ou outros animais; • Evite a promiscuidade entre alimentos crus e cozinhados; • Lave convenientemente todos os utensílios de cozinha (incluindo bancas e bancadas, pranchas para corte de alimentos, talheres, etc.), antes da sua reutilização na preparação de outros alimentos; • Consuma somente alimentos devidamente cozinhados e quentes; • Reforce e promova a adopção de medidas gerais de higiene individual (por exemplo, lave sempre as mãos com sabão, depois de utilizar os sanitários e antes de cozinhar ou preparar qualquer tipo de alimentos) e colectiva (por exemplo, não tussa nem espirre na direcção de outras pessoas e "proteja" sempre a tosse e o espirro com lenços, descartáveis de preferência); • Mantenha uma dieta equilibrada, faça regularmente exercício físico e tenha períodos de repouso suficientes, de modo a manter as defesas imunológicas do organismo; e • Evite espaços fechados e sem ventilação natural adequada, bem como espaços fechados com grande concentração de pessoas.
-------------------------	---

[Topo](#)

	<ul style="list-style-type: none"> • Sempre que possível, reduza ao mínimo o contacto directo com aves; • Caso esse contacto não possa ser evitado, lave sempre as mãos com água e sabão após o manuseamento das aves. Durante o manuseamento de aves e gaiolas, ou sempre que for efectuada a sua limpeza (ou de outros espaços utilizados por aves), procure utilizar luvas de borracha descartáveis. Após a remoção das luvas, lave sempre as mãos com água
--	--

Manipuladores de Aves:

- e sabão;
- Durante os períodos de trabalho em locais onde existem aves, use vestuário adequado para protecção adicional (por exemplo, sapatos/botas de borracha, batas e/ou aventais). Este vestuário deve ser removido ao sair do local e nunca deve ser utilizado para outras actividades ou para andar em áreas onde existam outras pessoas (por exemplo, ruas ou outros locais públicos);
- Use máscaras de papel e vestuário adequado (por exemplo, sapatos/botas de borracha, batas e/ou aventais), sempre que manusear carcaças ou outros produtos orgânicos de aves;
- Evite trabalhar por longos períodos de tempo em espaços onde existem aves, sobretudo se estes tiverem ventilação natural deficiente; e
- Se tiver febre ou outro problema respiratório, contacte de imediato o seu médico. Não se esqueça de lhe referir que esteve em contacto com aves.

[Topo](#)

Profissionais de Saúde:

Profissionais que Contactam com os Doentes em Geral:

- Lave sempre as mãos com sabão ou desinfectante antes e depois de qualquer contacto directo com doentes. Use luvas de borracha descartáveis sempre que tiver contacto com sangue e secreções orgânicas ou com recipientes e instrumentos que as contenham. Troque as luvas sempre que se ocupar de outro doente;
- Lave sempre as mãos com sabão antes de comer ou beber e depois de remover as luvas. Não se esqueça de retirar as luvas antes de utilizar o telefone ou de efectuar quaisquer tarefas administrativas;
- Garanta a desinfecção adequada de todos os equipamentos e utensílios contaminados ou sujos com sangue e secreções orgânicas; e
- Providencie o acondicionamento e eliminação adequada dos resíduos hospitalares. Respeite as cores dos diferentes sacos de plástico destinados à remoção dos diferentes tipos de resíduos hospitalares.

[Topo](#)

Profissionais que Contactam com Doentes com Gripe ou Outras Infecções do Sistema Respiratório:

- Cumpra escrupulosamente as recomendações anteriores;
- Garanta a desinfecção adequada de todas as secreções dos doentes;
- Providencie a ventilação adequada de todos os compartimentos. Sempre que existir ventilação mecânica (por exemplo, ar condicionado ou aquecimento central), providencie para que a renovação do ar ambiente se efectue de modo adequado, se possível com controlo da qualidade do ar; e
- Promova a adopção de medidas gerais de higiene individual (por exemplo, lavagem das mãos com sabão depois da utilização de sanitários) e colectiva (por exemplo, não tossir ou espirrar na direcção de outras pessoas, e "proteger" sempre a tosse e o espirro com lenços descartáveis) nos doentes a seu cuidado.

[Topo](#)

© Fernando Costa Silva - 1999