



## O que as mulheres grávidas precisam de saber acerca do novo vírus da gripe A(H1N1)v

### E se eu estiver grávida e contrair esta nova gripe?

As mulheres grávidas têm maior probabilidade de ter complicações graves com a nova gripe A(H1N1)v tal como acontece com a gripe sazonal, mas não há evidência que tenham maior probabilidade de contrair esta infecção.

Saiba que se ficar doente pode fazer o mesmo tratamento que o resto da população.

### O que posso eu fazer para me proteger a mim, ao meu bebé e família?

Não existe actualmente vacina para esta infecção.

As medidas preventivas são muito importantes:

Siga estes passos para prevenir a propagação de vírus e proteger a sua saúde:

- Cubra o nariz e a boca com um lenço de papel sempre que tosse, espirra ou alguém o faz perto de si. Deite o lenço no lixo após a utilização;
- Lave frequentemente as mãos, com água quente e sabão, durante 40 a 60 segundos; especialmente depois de um espirro ou tosse. Se utilizar um gel de lavagem de mãos à base de álcool, não adicione água e espalhe o gel nas mãos até que evapore/seques;
- Em ambientes muito movimentados, evite tocar nos olhos, nariz e boca, antes de lavar as mãos. O vírus também se propaga deste modo;
- Evite o contacto com pessoas doentes. Reduza as suas saídas;
- Se for indicada a sua utilização, use correctamente as máscaras faciais.

### Quais os sintomas de gripe A(H1N1)v?

Os sintomas são parecidos com os da gripe sazonal habitual e incluem o seguinte:

- Febre
- Tosse
- Dores de garganta
- Dores musculares
- Dores de cabeça
- Arrepios e fadiga
- Por vezes diarreia e vómitos

### O que devo fazer se ficar doente?

- Se teve contacto próximo com alguém infectado com a gripe A, ou que esteja a ser tratado por exposição ao vírus da gripe A(H1N1)v, contacte a Linha “Saúde 24” (808 24 24 24) e esclareça se precisa de tratamento para reduzir as hipóteses de adoecer com a gripe.
- Se houver casos de gripe A(H1N1)v na sua comunidade preste atenção especial ao seu corpo e ao que está a sentir.
- Se sentir sintomas ligeiros de gripe, permaneça em casa, limite o contacto com outras pessoas e telefone para a Linha “Saúde 24” (808 24 24 24).



### Como é tratada esta gripe?

- Trate a febre. Manter a temperatura dentro dos seus valores habituais é muito importante para o seu bebé. O Paracetamol é o melhor tratamento para a febre durante a gravidez e pode ser tomado 1gr de 8/8horas. Se tiver dúvidas pode ligar para a Linha **“Saúde 24” (808 24 24 24)**.
- Beba água, ou outros líquidos, em abundância para repor os que perdeu por estar doente.
- Os medicamentos antivirais como o Tamiflu® (oseltamivir) ou Relenza® (zanamivir) só devem ser utilizados sob prescrição médica. Não estão descritas complicações na grávida ou no feto com a utilização destes fármacos.