

Gripe A (H1N1)

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 24: 808 24 24 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

Sobre a Gripe A (vírus H1N1)....

O vírus encontra-se presente nas gotículas de saliva ou secreções nasais das pessoas infectadas, podendo ser transmitido através do ar, do contacto das mãos com superfícies, roupas ou objectos contaminados onde pode permanecer entre 2 a 8 horas.

O período de contágio acontece 1 dia antes de se iniciarem os sintomas até 7 dias depois.



Medidas Adoptadas pela Escola - plano de contingência

Acessórios de higiene (toalhetes de papel, sabonete líquido e torneiras temporizadas)... disponíveis nas casas de banho, balneários e refeitório.

Documentação informativa... afixada nos *placards* da escola, apresentada na página digital, distribuída em folhetos, *wc*, bufete, sala de alunos, sala de professores, átrio principal e salas de aula.

Álcool-gel ... disponível no SASE, Serviços Administrativos, sala de professores e na sala de isolamento.

Limpeza de rotina das instalações escolares... reforçada.

Sala de isolamento ... instalada e equipada de acordo com as normas.

Sessões de esclarecimento ... para toda a comunidade educativa.

Importante! Os elementos da comunidade educativa deverão ser portadores de embalagens próprias de lenços de papel e de álcool-gel.

Formas de actuação em caso de sinais de alerta


Se estiver em casa com sintomas de gripe... não saia e ligue para os serviços de **Saúde 24 – 808 24 24 24**. Em caso de confirmação, o Encarregado de Educação deverá **comunicar** a situação à escola, não pessoalmente, mas **por telefone**.

Atenção! É essencial actualizar contactos rápidos dos Encarregados de Educação e sinalizar casos prioritários (*asma, diabetes...*).

Se estiver na escola com sintomas... deverá encaminhar-se para a sala de isolamento e aguardar procedimentos-norma.

GRUPE A

Diferenças entre os sintomas da gripe comum e da gripe A

Sintomas	Gripe Comum	Gripe A
 Febre	< 39°	Início súbito a 39°
 Dor de Cabeça	De menor intensidade	Intensa
 Calafrios	Esporádico	Frequentes
 Cansaço	Moderado	Extremo
 Dor de Garganta	Fortes	Leve
 Tosse	De menor intensidade	Seca e contínua
 Muco	Congestionamento nasal	Pouco comum
 Dores musculares	Moderadas	Intensas
 Ardor nos olhos	Leve	Intenso

Escola Secundária de Bocage

Contacto telefónico:
265 547 430

