

O Que Você Pode Fazer Para Estar Preparado?

Faça um Kit

Para que seja mais fácil cuidar dos seus entes queridos, tenha quantidades suplementares de comida, água e outros líquidos em casa. Tente manter o suficiente para durar pelo menos duas semanas. O seu Kit deverá conter os elementos básicos para ajudar-lhe a si e à sua família se não puderem sair de casa durante vários dias.



- Comida
- Água e outros líquidos
- Fórmula (leite) infantil e fraldas se tiver um bebé
- Estorjo de primeiros socorros, incluindo um termómetro, analgésicos e descongestionantes
- Cópias de documentos importantes (tais como certificados de nascimento, documentos referentes a naturalizações, cartas de condução, passaportes, cartões de seguro de saúde) guardados num receptáculo à prova de água
- Uma lista de problemas de saúde, receitas médicas e alergias referentes a toda a família; e reservas de quaisquer medicamentos que tenha que tomar todos os dias
- Fornecimentos e equipamento para membros de família com necessidades especiais

Fornecimentos para animais de estimação (incluindo comida e água, trelas, transportadores, e registos de vacinas)

- Lanternas e rádio a pilhas, com pilhas suplentes
- Pequenas ferramentas (Xacto, alicate, abre-latas)
- Cobertores e roupa extra

Faça um Plano

- Durante uma pandemia, muita gente poderá estar doente na mesma altura. Locais de trabalho, escolas e infantários poderão fechar.
- Pense no que você faria se o seu dia-a-dia fosse severamente afectado.
- Ajude os seus vizinhos mais idosos e pessoas com necessidades especiais.



Mantenha-se informado

- Ouça, veja e leia as notícias.
- Peça informações aos líderes da sua comunidade.
- Siga as instruções dos delegados de saúde.
- Consulte os sítios de internet www.pandemicflu.gov, www.avianflu.gov, e www.health.ri.gov
- Ligue para a Family Health Information Line (Linha de Informação de Saúde Familiar) pelo 1-800-942-7434.



O Que Está Rhode Island a Fazer Para se Preparar Para a Pandemia?

O Governador Donald L. Carcieri pediu ao Dr. David R. Gifford, MD, MPH, Director de Saúde, para coordenar a preparação e resposta de Rhode Island no caso de um surto pandémico da influenza. Há um Comité Consultivo para a Pandemia da Influenza que é constituído por agências estatais, funcionários municipais, hospitais, providenciadores de cuidados de saúde, empresas, indústrias e líderes da comunidade. Este grupo está a trabalhar em conjunto para minimizar o efeito de uma pandemia de influenza no nosso dia-a-dia.

Rhode Island Está a:

- Preparar-se para acumular medicamentos antivirais e distribuir vacinas se elas estiverem disponíveis.
- Trabalhar com hospitais e clínicas para assegurar que possam lidar com um influxo de pacientes acima do normal.
- Ajudar agências estatais, cidades, vilas, empresas e indústrias a prepararem-se para manter as suas operações mais importantes em funcionamento.
- Planear e assegurar que materiais essenciais estejam disponíveis no estado.
- Planear e assegurar que os habitantes de Rhode Island recebam as informações de que necessitam, logo.

Para se Manter Informado:

- Consulte www.pandemicflu.gov, www.avianflu.gov, e www.health.ri.gov
- Ligue para a Family Health Information Line (Linha de Informação de Saúde Familiar) pelo **1-800-942-7434**.

Rhode Island Department of Health



Pandemia da Influenza: O que você pode fazer para se preparar

FAÇA UM KIT

FAÇA UM PLANO

MANTENHA-SE INFORMADO

De momento não há uma pandemia da influenza, Mas temos que estar preparados.

Consulte o www.health.ri.gov
Ou ligue para o Family Health Information Line
(Linha de Informação de Saúde Familiar)
pelo **1-800-942-7434**

Portuguese version

Porquê se preocupar com a pandemia da influenza?

- ❑ Muita gente necessitará de cuidados médicos.
- ❑ Enquanto isso, muita gente, incluindo profissionais de saúde, poderão não estar a trabalhar por estarem doentes ou a tratar de entes queridos que estejam doentes.
- ❑ O governo federal está a trabalhar para produzir vacinas mais rapidamente, mas não teremos uma vacina eficaz quando começar uma pandemia.
- ❑ Os medicamentos existentes para combaterem a pandemia da influenza poderão não ser eficazes.



Sinais e Sintomas da Influenza

- ❑ Febre (geralmente alta)
- ❑ Dor de Cabeça
- ❑ Cansaço extremo
- ❑ Tosse seca
- ❑ Dor de garganta
- ❑ Dores musculares
- ❑ Sintomas intestinais, tais como náusea, vômitos e diarreia

- Pessoas que estejam infectadas com a influenza devem:
- ❑ Ficar em casa e descansar bastante
 - ❑ Beber muitos líquidos
 - ❑ Tomar medicamentos para aliviar a febre e dores musculares



Como se Propaga a Influenza

- ❑ Os vírus da influenza espalham-se de pessoa para pessoa através de minúsculas gotas produzidas por espirros e tosse.
- ❑ Pessoas podem ficar contagiadas se tocarem nalguma coisa que foi contaminada com o vírus, e depois levarem a mão à boca, olhos ou ao nariz.
- ❑ As pessoas podem contagiar a outras pessoas começando dois dias antes de lhes aparecerem os sintomas, e até cinco dias depois de adoecerem.



Como Evitar Apanhar a Influenza

- ❑ Lave as mãos com frequência, com sabão e água, ou com geles à base de álcool.
- ❑ Tente evitar o contacto de perto com pessoas que estejam doentes.
- ❑ Se estiver doente fique em casa, e tente manter-se afastado dos outros para evitar espalhar a doença.
- ❑ Evite tocar nos seus olhos, nariz ou boca, a não ser que tenha a certeza de que as suas mãos estejam limpas.
- ❑ Tape a sua boca e nariz quando tossir ou espirrar.
- ❑ Espirre para a sua manga ou um lenço. Se utilizar um lenço descartável, atire-o para o lixo logo depois de o usar, e depois lave as mãos.
- ❑ Tome a vacina da gripe todos os anos, e fale com o seu médico sobre uma inoculação contra a pneumonia.



A GRIPE SAZONAL (OU COMUM) é uma doença respiratória que pode ser passada de pessoa para pessoa. A maioria das pessoas têm alguma imunidade (defesas) contra esta gripe, e há uma vacina que pode proteger as pessoas de a apanharem.

A INFLUENZA AVIÁRIA, OU GRIPE DAS AVES, é causada por muitos tipos de vírus da influenza que existem naturalmente entre pássaros “selvagens”. A variante H5N1 é um destes vírus, e é bastante mortal para aves domésticas e algumas aves aquáticas. Mais de 250 pessoas pelo mundo inteiro foram infectados por tais pássaros, principalmente por aves domésticas, mas até agora o vírus H5N1 não se tem espalhado de pessoa para pessoa.

Para mais informações sobre a influenza aviária, ligue para o RI Department of Environmental Management’s Bird Flu Line pelo 401-222-4080.

UMA PANDEMIA DE INFLUENZA é um surto global de influenza causada por um vírus que é novo para humanos. Este novo vírus pode originar com pássaros ou com um outro tipo de animal. Como o vírus seria novo, ou muito diferente de qualquer outro que já tenhamos encontrado, o ser humano ainda não teria desenvolvido imunidade (defesa) natural. A doença espalhar-se-ia facilmente de pessoa para pessoa. Durante uma pandemia, muita gente poderá adoecer na mesma altura, e muitos poderão morrer.

