

Newsletter nº 2 de 18 de Dezembro de 2014

Caro(a) participante,

Este é o seu lembrete semanal para preencher o questionário de sintomas, junto com o qual lhe comunicamos actualidades da Gripe.

Lembramos também como fazer para reportar os sintomas de outros elementos do seu agregado familiar.

- Após clicar no link de acesso que o direcciona para "**Os meus resultados**":
- na tabela central, clique no sinal + ao lado de "**Nome**";
- escreva o nome de utilizador da pessoa que quer adicionar e clique em "**Adicionar pessoa**"
- de regresso à tabela central clique em "**preencher**" à direita do nome de cada nova pessoa. Será então direccionado para preencher o questionário de perfil deste novo utilizador e de seguida o respectivo questionário de sintomas.

É importante reportar não só quando tem sintomas mas também na ausência de sintomas (nesse caso basta assinalar o(s) participante(s), seleccionar "**Declarar sem sintomas**", e gravar.

DGS prepara resposta para possível surto de gripe mais violento

Prevê-se que o principal vírus da gripe que vai circular este Inverno seja de uma estirpe mais agressiva, sobretudo para os idosos e doentes crónicos: a estirpe H3N2. Para minimizar a mortalidade devido à gripe serão tomadas uma série de medidas que incluem a melhoria do acesso aos serviços de saúde, para além da promoção da vacinação e de cuidados de higiene.



(Fonte da Imagem: Administration on Aging - Via PINGNEWS)

Estas medidas foram apresentadas pela Direcção-Geral da Saúde e pelo Ministério da Saúde no '*Plano de Prevenção e Resposta para o Outono/Inverno – Infecções Respiratórias*'.

Entre as medidas preventivas constam: permitir **mais consultas sem marcação nos Centros de Saúde, diminuir o tempo de espera nas urgências, e libertar camas nos Hospitais** para poder internar mais pessoas e reduzir a permanência de macas nos corredores.

O secretário de Estado Adjunto da Saúde, Fernando Leal da Costa, apelou também à **vacinação** das pessoas a partir de 65 anos (para quem a imunização é gratuita nos Centros de Saúde e não requer receita médica), dos profissionais de saúde, dos cuidadores de crianças ou

idosos, assim como de todos aqueles que estejam nos chamados grupos de risco (com doenças crónicas dos pulmões, coração, rins ou fígado, diabetes ou outras doenças que diminuem a resistência às infecções).

A subdirectora-geral da Saúde, Graça Freitas, reforçou também a importância dos cuidados de higiene, dentro e fora dos hospitais e centros de saúde, a que designaram de *etiqueta respiratória*. Nomeadamente, **evitar espirrar e tossir para as mãos e lavar as mãos** frequente e correctamente.

Foi ainda feito o apelo a que os cidadãos evitem aglomerados nos serviços de saúde, ligando primeiro para a **Linha Saúde 24** (808 24 24 24).

Para saber mais consulte:

- [Artigo no Público](#)
- [Recursos da Direcção-Geral de Saúde para prevenir a gripe](#)

Mais notícias

[Surto de Doença dos Legionários em Vila Franca de Xira – Relatório final](#)

**A Equipa do Gripenet deseja a todos os participantes um
Feliz Natal!**

Caso tenha alguma dúvida ou sugestão, contacte-nos em info@gripenet.pt.

