

## Gripe Suína

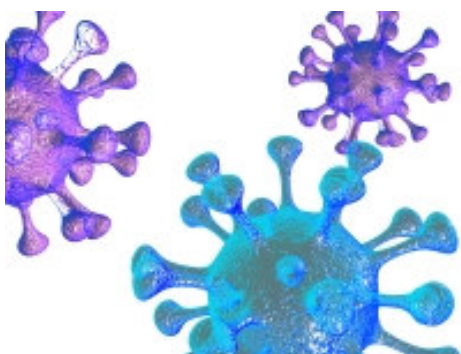
A Organização Mundial de Saúde (OMS) já subiu para cinco o nível de alerta pandémico na gripe suína, o segundo mais grave numa escala de seis.

A gripe suína é uma doença causada por um vírus do tipo "*Influenza A*" subtipo H1N1.

### Como surgiu?

Tal como no ser humano, os vírus da gripe sofrem mutação contínua no porco, animal que possui, nas vias respiratórias, receptores sensíveis aos vírus da *influenza* suína, humana e aviária.

Os porcos tornam-se, então, hospedeiros que favorecem o aparecimento de novos vírus gripais.



Quando o porco é contaminado com vários vírus diferentes ocorrem combinações genéticas entre os vírus, dando origem a vírus híbridos.

Os novos vírus podem ser tão virulentos como o da gripe aviária e tão transmissíveis como a gripe humana, tal como o novo vírus da gripe suína.

Estes vírus desconhecidos pelo sistema imunológico poderão reunir as características necessárias para desencadear uma pandemia de gripe.

## Como se transmite?



O vírus da gripe suína contrai-se através do contacto directo com os animais infectados, mas também pode espalhar-se pelo ar, através de tosses e espirros.

Evidências crescentes mostram que pequenas partículas do vírus podem alojar-se em mesas, telefones e outras áreas e desta forma serem transferidas ao homem através das mãos quando levadas à boca, nariz ou olhos.



O vírus não se transmite através do **consumo de carne de porco confeccionada**, uma vez que a temperatura de confeção ( $> 71^{\circ}\text{C}$ ) destrói o vírus.



Contudo, deve garantir que a carne é confeccionada a temperaturas adequadas.

## Como prevenir?

- Evitar viagens a destinos em que já foram detectados casos de pessoas contaminadas pela gripe suína;

### Quando as viagens são inevitáveis:

- Evitar locais com aglomeração de pessoas;
- Evitar o contacto directo com pessoas doentes;
- Ao tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com um lenço, preferencialmente descartável;
- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão, especialmente depois de tossir ou espirrar;

- Evitar tocar nos olhos, no nariz ou na boca;
- Não compartilhar alimentos, copos, toalhas e objectos de uso pessoal;
- Usar máscara cirúrgica descartável durante toda a permanência em áreas afectadas e substituí-la frequentemente;
- No caso de apresentar sintomas de gripe, procurar assistência médica e informar o médico sobre todos os contactos com pessoas doentes e roteiros de viagens recentes às áreas afectadas;
- Não utilizar medicamentos sem orientação médica.