

# **INFLUENZA A** **(H1N1)**

**CARTILHA DE RECOMENDAÇÕES**  
Para empresas, repartições públicas  
e comércio em geral

***Diante da pandemia de influenza A (H1N1) e com base no conhecimento atual sobre a disseminação mundial deste novo vírus, o Comitê Estadual de Enfrentamento da Influenza A H1N1 elaborou esta cartilha com o objetivo de orientar quanto às medidas a serem implementadas no ambiente de trabalho visando reduzir a disseminação do vírus.***

# S U M Á R I O

<b>1. Apresentação</b>	página 4
<b>2. O que é a Influenza A (H1N1)?</b>	página 5
<b>3. O que é uma Pandemia?</b>	página 6
<b>4. Sintomas da Influenza A (H1N1)</b>	página 7
<b>5. Contágio e Transmissão</b>	página 8
<b>6. Situações que podem facilitar a transmissão da Influenza A H1N1</b>	página 9
<b>7. O que fazer caso o trabalhador apresente os sintomas</b>	página 10
<b>8. Tratamento</b>	página 10
<b>9. Medidas para evitar a propagação do vírus da influenza A H1N1 no local de trabalho</b>	página 11
<b>Informações adicionais</b>	página 16

# A P R E S E N T A Ç Ã O

## 1

Considerando que os trabalhadores atuam em diversificados segmentos, com particularidades variáveis, o Comitê Estadual de Enfrentamento da Influenza A H1N1 buscou desenvolver uma cartilha prática e explicativa que se aplique às diferentes realidades de trabalho.

Essa cartilha pode ser utilizada como um guia de orientações para reduzir a propagação do vírus da gripe dentro do ambiente de trabalho e incorporá-las no seu dia-a-dia.

### **O objetivo desta cartilha é:**

Informar sobre os métodos utilizados para diminuir o risco de transmissão do vírus da gripe no local de trabalho;

Permitir que os estabelecimentos avaliem as possíveis situações de exposição ao vírus da gripe;

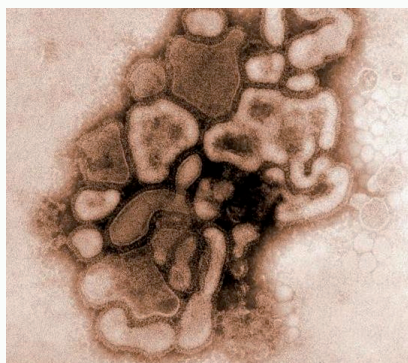
Mostrar as medidas que podem ser adotadas para reduzir a disseminação do vírus da gripe no ambiente de trabalho.

# O QUE É A INFLUENZA A (H1N1)?

A Influenza A (H1N1) é uma doença respiratória aguda causada por um novo subtipo mutante do vírus Influenza. Esse vírus teve origem na recombinação genética dos vírus de origem suína, humana e provavelmente aviária. Sua transmissão se dá de pessoa para pessoa por meio da tosse, espirros e de contato com secreções respiratórias de pessoas infectadas.

# 2

Com a circulação do vírus fora de controle e a propagação por mais de um continente, no dia 11 de junho de 2009, a Organização Mundial de Saúde (OMS) decretou **pandemia**.

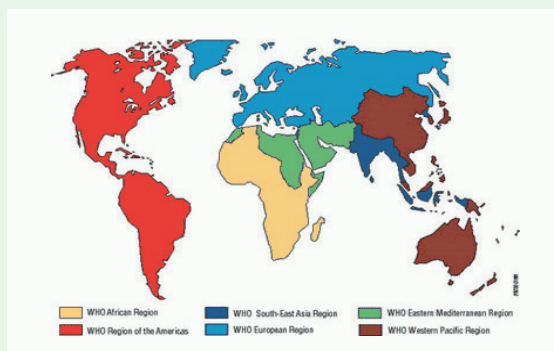


# O QUE É UMA PANDEMIA?

## 3

Uma pandemia ocorre quando surge um novo vírus contra o qual a população não está imunizada – não há vacina pronta, nem o corpo das pessoas conhece o vírus. Assim, muitos são atingidos, resultando em uma epidemia que se espalha em diversos países. Fatores como o incremento do fluxo de pessoas entre países, a urbanização e o crescimento populacional contribuem para acelerar esse processo.

A OMS elevou para o nível máximo de alerta (Fase 6) em junho de 2009, quando foi confirmada a transmissão sustentada do vírus, de homem para homem, em pelo menos duas regiões do mundo.



# SINTOMAS DA INFLUENZA A (H1N1)

## Os sintomas da Influenza A (H1N1) mais importantes são:

- febre repentina;
- tosse e/ou dor de garganta;

## Sinais de piora:

- dificuldade respiratória ( falta de ar)

## Outros sintomas possíveis são:

- dores musculares;
- cansaço;
- calafrios;
- perda de apetite;
- dor de cabeça;
- coriza;
- espirros
- diarreia ou vômitos;
- dores abdominais.

4

# CONTÁGIO E TRANSMISSÃO DA INFLUENZA A (H1N1)

## 5

### **Período de incubação**

*É o tempo entre o contato com o vírus e o início dos sintomas. O vírus pode ficar incubado no organismo de 1 a 7 dias (média de 2 dias).*

### **Período de transmissão**

*É o intervalo de tempo em que a pessoa infectada transmite o vírus. O contágio é maior logo após o início dos sintomas. No caso dos adultos, a transmissão ocorre de 1 (um) dia antes do aparecimento dos sintomas até 7 (sete) dias após. No caso das crianças (menores de 12 anos) a transmissão ocorre 1 (um) dia antes do aparecimento dos sintomas até 14 dias após.*

## **Formas de Transmissão**

***A Influenza A (H1N1), assim como a gripe comum, pode ser transmitida de pessoa para pessoa. Veja alguns exemplos:***

Quando uma pessoa infectada tosse e/ou espirra, as gotículas expelidas podem atingir e infectar outra pessoa que está próxima (geralmente a um metro de distância ou menos).

Quando alguém toca ou aperta a mão de uma pessoa infectada e depois toca em sua boca, seus olhos ou seu nariz sem antes lavar as mãos.

Quando alguém toca superfícies ou objetos (por exemplo: maçanetas de portas, barras de apoio de ônibus ou metrô, aparelhos de telefone, entre outros) contaminados com o vírus da gripe e depois encosta na boca, seus olhos ou seu nariz sem antes lavar as mãos.

## **SITUAÇÕES QUE PODEM FACILITAR A TRANSMISSÃO DA INFLUENZA A (H1N1)**

Ambientes fechados e com pouca ventilação;

grandes aglomerações de pessoas;

falta de higienização das mãos;

compartilhamento de utensílios (copos, talheres, pratos, toalhas de rosto) e alimentos;

o contato próximo com outras pessoas (abraçar, beijar, etc.).

6

## **O QUE FAZER CASO O TRABALHADOR APRESENTE OS SINTOMAS?**

# 7

*Se o trabalhador perceber os sintomas da síndrome gripal (febre + tosse e/ou dor de garganta) ele não deve ir para o seu local de trabalho e deve procurar um serviço de saúde para avaliação e confirmação ou não da gripe.*

Se o trabalhador apresentar os sintomas durante a jornada de trabalho, deve afastar-se do local de trabalho e procurar o serviço de saúde;

Caso seja confirmada a gripe, o empregador ou o departamento de saúde do local de trabalho deve ser comunicado da doença e da necessidade de afastamento até o fim do período de transmissão;

## **T R A T A M E N T O**

# 8

O trabalhador deve seguir as orientações e tratamento definidos pelo médico, evitando automedicação;

Existe um medicamento que combate o vírus da Influenza, o antiviral Oseltamivir (Tamiflu®). Este medicamento não está sendo comercializado; ele é disponibilizado pelo Ministério da Saúde para ser utilizado somente em alguns casos, como pacientes graves, pessoas com doenças pré-existentes e grávidas, mas sempre dependendo da avaliação médica.

## ***MEDIDAS PARA EVITAR A PROPAGAÇÃO DO VÍRUS DA INFLUENZA A (H1N1) NO LOCAL DE TRABALHO***

Para tentar reduzir a propagação do vírus da gripe dentro do ambiente de trabalho, existem algumas medidas que podem ser tomadas:

### **Medidas quanto à higiene pessoal:**

Lavar frequentemente as mãos, utilizando água e sabão;

Se houver disponibilidade, utilizar álcool gel a 70% para desinfecção das mãos com frequência;

Utilizar lenços de papel descartável para cobrir o nariz e a boca ao tossir ou espirrar (etiqueta respiratória); caso não haja lenço de papel, não tossir ou espirrar nas mãos, mas sim, contra o braço;

Não reutilizar lenços de papel e evitar uso de lenços de pano;

Evitar tocar a boca, olhos e nariz sem lavar as mãos;

Não compartilhar utensílios (copos, talheres, pratos, toalhas de rosto) e alimentos;

Evitar contato próximo com outras pessoas (abraçar, beijar, etc.).

9

## **Medidas quanto à higiene ambiental:**

Manter os ambientes limpos e arejados;

Manter portas e janelas sempre abertas;

Os bebedouros devem ser continuamente higienizados;

Se possível, minimizar a quantidade de móveis, estofados e outros objetos que podem ser contaminados e são difíceis de limpar.

Os ambientes e superfícies devem ser limpos preferencialmente após cada turno de trabalho. A limpeza deve ser feita com água e detergente e a desinfecção deve ser feita com água sanitária (proporção: 1 colher de água sanitária para cada litro de água);

O pano de chão, panos de limpeza e utensílios (rodo, vassoura, balde) devem ser lavados com água e detergente e colocados na solução de água sanitária (1 colher para cada litro de água), deixando por 10 minutos. Enxaguar e deixar secar. Não misturar detergente com água sanitária, pois um tira o efeito/ação do outro.

## **Medidas quanto à higiene de utensílios:**

Objetos manipulados por várias pessoas como maçanetas, torneiras, interruptores, telefones, caixas eletrônicos, teclados, mouse devem ser higienizados continuamente com água e sabão. Caso não seja possível deve-se lavar ou utilizar álcool a 70% nas mãos antes e depois de manipular tais objetos.

Os utensílios de cozinha, como pratos, talheres, copos, vasilhas devem ser limpos e desinfetados após cada uso. Utilizar água e sabão e em seguida colocar em solução de hipoclorito (proporção: 1 colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água). Deixar os utensílios imersos nessa solução por 10 minutos. Retirar da solução, enxaguar e secar. A solução deverá ser diluída diariamente e desprezada após o uso. A esponja utilizada para lavar os utensílios deve ser também colocada nessa solução.

## **MEDIDAS ORGANIZACIONAIS:**

### **Comunicação**

Cada estabelecimento, respeitando suas particularidades, deve definir formas de conscientizar os funcionários sobre os sintomas da gripe, a importância das regras de etiqueta respiratória, lavagem das mãos, bem como da necessidade de afastamento nos casos de suspeita da doença, buscando as informações corretas em fontes oficiais (vide informações adicionais página 16).

As empresas devem evitar a realização de eventos ou outras programações que impliquem em aglomeração de funcionários em espaços fechados.

### **Recursos materiais**

Garantir que todos os banheiros possuam pias, torneiras, dispensadores de sabonete líquido e papel toalha suficientes para o uso contínuo. As torneiras devem estar em funcionamento, permitindo o fluxo de água corrente para uma lavagem de mãos eficaz;

Devem ser disponibilizados copos descartáveis ou individuais para que os funcionários possam beber água sem levar a boca ao bebedouro;

Facilitar o acesso aos meios para uma higiene eficaz das mãos. Se possível, deixar álcool a 70% disponíveis tanto para funcionários quanto para clientes e/ou visitantes.

### **Recursos humanos**

Os estabelecimentos devem definir, junto à área de gestão de pessoas, as condutas a serem adotadas nos casos de funcionários com gripe explicitando o fluxo que deve ser seguido. Deve-se levar em conta a necessidade de afastamento durante o período de transmissão da doença. Os funcionários devem ser orientados quanto à conduta nesses casos e da necessidade de atestado médico.

## Medidas quanto à prevenção da Gripe A (H1N1) entre as funcionárias gestantes

O estudo dos casos de síndrome respiratória aguda grave (SRAG) notificados até agora em todo Brasil indicam a gestação como um dos fatores de risco para doença grave, pelo número de óbitos proporcionalmente maior neste grupo (MS, 05/08/09).

A Organização Mundial da Saúde – OMS (WHO, 31/07/09) “recomenda fortemente que, nas áreas onde a infecção com vírus H1N1 é difundida, as mulheres grávidas estejam alertas aos sintomas da doença”.

O Comitê Estadual de Enfrentamento da Influenza A H1N1 recomenda que sejam revistas as atribuições profissionais das gestantes, considerando:

- Evitar o atendimento direto ao público em geral;

- Evitar atividades relacionadas a manejo de resíduos biológicos.

- Em serviços de saúde, evitar o atendimento direto a pacientes:

  - em pronto atendimentos ou pronto socorros;

  - em ambulatórios ou enfermarias de sintomáticos respiratórios;

  - em Unidades de Terapia Intensiva;

  - em salas de procedimentos que produzam aerossóis (micronebulização, intubação, broncoscopia, aspiração de secreção respiratória, necropsia, dentre outros).

Portanto, recomenda-se que, onde houver risco relacionado aos fatores acima, a gestante seja reposicionada para outros setores com risco minimizado de contágio.

Recomenda-se ainda, atenção com as orientações para higiene pessoal e ambiental.

## **Orientações para o atendimento direto ao público:**

- O atendimento ao público deve ser realizado, preferencialmente, em locais arejados e com boa ventilação;
- Deve-se procurar diminuir a proximidade física e/ou o contato direto com as pessoas;
- Reforçar as medidas de higienização adequada das mãos, lavando com frequência ou desinfetando com álcool a 70%.
- Disponibilizar, sempre que possível, álcool a 70% para higienização das mãos de clientes e/ou visitantes;
- Ao manusear documentos ou dinheiro, evitar o contato com a boca, olhos e nariz. Lavar ou desinfetar as mãos em seguida.

# *INFORMAÇÕES ADICIONAIS*

Podem ser obtidas através dos sites:

[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

[www.saude.mg.gov.br](http://www.saude.mg.gov.br)

[www.gripesuina.saude.mg.gov.br](http://www.gripesuina.saude.mg.gov.br)

Nota técnica sobre prevenção da Gripe H1N1  
entre as gestantes

**Disque Epidemiologia: 0800- 283 22 55**

