

Tudo o que você precisa saber sobre H1N1

07/04/2016 – Superinteressante

*O Influenza A voltou a atacar este ano - e mais cedo do que o esperado.
Entenda como o vírus é transmitido e como se proteger*

O vírus H1N1 está de volta - e já causou 75% dos casos de doenças respiratórias registrados no país esse ano, além de ter sido a causa da morte de mais de 70 pessoas só no Brasil. Todo ano, a epidemia de gripe retorna, geralmente no inverno. Em 2016, porém, ela chegou mais cedo, e os médicos ainda não sabem ao certo o porquê. Mas calma, não é o fim do mundo: basta aprender a se proteger, saber mais sobre as formas de transmissão e ficar atento aos sintomas para conseguir tratar a doença o mais rápido possível.

Entenda mais:

Influenza, H1N1, gripe? qual a diferença?!

Pode parecer confuso, mas é simples: "Influenza" é como é chamado o vírus da gripe. Só que existem três tipos: A, B, e C. O Influenza C é a gripe comum, e não causa nada além daquele mal-estar chato. Já os tipos A e B são mais preocupantes, pois podem causar epidemias sazonais. A onda de H1N1 é culpa só do tipo A - e por outras pandemias, como a gripe suína e a aviária.

E por que tanta gente morre de H1N1, mas não de gripe comum?

Na verdade, dá para morrer de gripe comum, sim. Mais até do que de Influenza A. De acordo com o Ministério da Saúde, pelo menos 2 mil pessoas morrem todo ano por causa de complicações da gripe comum, como pneumonia. A diferença é que o Influenza A é um vírus relativamente novo, para o qual nosso sistema imunológico ainda não está preparado. Mas pode ficar tranquilo: a maioria dos casos de H1N1 é benigna, ou seja, as pessoas, em geral, não morrem disso. Quem tem problemas imunológicos - como portadores do HIV ou crianças muito novas - corre maior risco, e é por isso que elas fazem parte dos grupos que recebem a vacina primeiro.

Como a doença é transmitida?

Sabe quando você esfrega os olhos para dar aquela acordada no ônibus? Pois é: não faça isso. O H1N1 é transmitido principalmente pelas mãos - quando você toca em um objeto contaminado e depois mexe na boca, no nariz ou nos

olhos, por exemplo. Lembre-se: qualquer objeto pode estar contaminado, mas em espaços de grande circulação pública, as chances de contaminação são ainda maiores. Não à toa, maçanetas e seguradores de ônibus e metrô são campeões em contágio. O Influenza A também pode ser transmitido pela tosse, por espirros ou pelo contato com a saliva de alguém contaminado.

Quais os sintomas?

Uma pessoa com H1N1 tem sintomas muito parecidos com os da gripe comum: febre alta (acima de 38°C), calafrios, tosse violenta, falta de ar, dor de garganta, dores muito fortes pelo corpo, falta de apetite, vômitos e diarreia. A única diferença em relação à gripe normal é a intensidade dos sintomas - a gripe H1N1 deixa você bem mais fraco. Por isso, a recomendação é procurar um médico assim que surgirem os primeiros sinais da doença, o que pode demorar entre 3 e 5 dias após o contágio.

Posso me vacinar no sistema público?

A campanha de vacinação contra a gripe acontece todo ano, no final de abril. Por conta da epidemia antecipada deste ano, os postos de saúde já começaram a campanha de vacinação - que vai até o dia 20 de maio. Só que nem todo mundo tem direito à vacina gratuita, apenas pessoas nos grupos de risco: crianças de 6 meses a 5 anos, gestantes, idosos, profissionais da saúde, povos indígenas e pacientes com doenças que comprometam a imunidade. É possível pagar pela vacina, os preços variam de 70 a 110 reais.

E essa vacina protege contra o que, exatamente?

Existem duas vacinas: a trivalente e a tetravalente. A primeira protege contra dois tipos de Influenza A, entre eles o H1N1, e outro vírus do tipo B. Esta pode ser aplicada em bebês com mais de 6 meses de idade. Já a tetravalente protege contra tudo isso e mais um tipo de Influenza B - e pode ser usada somente depois dos 3 anos.

Se eu tomei vacina no ano passado, preciso tomar esse ano também?

Precisa, sim, porque a vacina tem validade de 1 ano. Os vírus se adaptam a cada ano, mais ou menos, e ficam resistentes à vacina antiga.

Existe contraindicação da vacina?

Existe: se você tem alergia grave a ovo ou se já teve alguma reação alérgica à própria vacina, a recomendação é não tomá-la.

E o Tamiflu?

O Tamiflu é um antiviral que age contra os vírus Influenza. Ele só é indicado nos casos em que realmente há suspeita de H1N1. Se confirmado, a pessoa precisa tomar esse remédio por uma semana, duas vezes ao dia. Ele é distribuído de graça pelo governo, mas também pode ser encontrado em farmácias.

Não quero pegar H1N1. Como é que eu faço?

De novo: evite passar as mãos na boca, olhos e nariz. Tente lavar as mãos sempre, com água e sabão ou álcool gel, principalmente quando chegar da rua. O Ministério da Saúde também recomenda que apertos de mão, abraços e muita proximidade sejam evitados nessa época de grandes chances de contágio. Manter uma alimentação saudável e ter o sono em dia também são ações que ajudam a manter a imunidade lá no alto.

Para ter acesso ao conteúdo original acesse: <http://ow.ly/1Fgz300fAfM>