



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA SAÚDE

CENTRO ESTADUAL DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE

MEDIDAS DE PREVENÇÃO E PRECAUÇÃO PARA A COMUNIDADE

INFLUENZA A H1N1 - 13/08/09

INTRODUÇÃO

Atualmente, as evidências sugerem que o vírus da influenza A(H1N1) está apresentando uma dinâmica de transmissão semelhante à da influenza sazonal. As duas formas reconhecidas de transmissão são:

- Direta: através das secreções das vias respiratórias de uma pessoa contaminada ao falar, espirrar ou tossir.
- Indireta: por meio das mãos que, após contato com superfícies recentemente contaminadas por secreções respiratórias de um indivíduo infectado, pode carrear o agente infeccioso diretamente para a boca, nariz e olhos.

O vírus da influenza sobrevive 24 a 48 horas no plástico e aço inoxidável, 8 a 12 horas nas roupas, papel e tecido e nas mãos até 15 minutos.

1. Medidas de precaução padrão

Em áreas com casos confirmados de influenza pelo novo vírus, o risco de contágio pode ser reduzido através da combinação de medidas gerais de cuidados, de higiene e de etiqueta respiratória (medidas de precaução padrão). Nenhuma ação isolada fornece proteção completa, mas uma combinação dos seguintes passos pode auxiliar a diminuir a possibilidade de transmissão:

- Higienizar as mãos com frequência (técnica em anexo);
- Utilizar lenço descartável para higiene nasal;
- Cobrir nariz e boca quando espirrar ou tossir;
- Higienizar as mãos após tossir ou espirrar;
- Evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca;
- Não partilhar alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal;
- Evitar aperto de mãos, abraços e beijo social;
- Reduzir contatos sociais desnecessários e evitar, dentro do possível, ambientes com aglomeração;

- Manter distância (mínimo de 1 metro) de indivíduos com sintomas gripais;
- Ventilar os ambientes.

2. Orientações para o uso de máscara

A máscara recomendada para proteção em nível de comunidade é a máscara cirúrgica.

2.1 Pessoas sem sinais de doença respiratória

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), não há evidências que demonstrem benefício no uso de máscaras para a proteção de pessoas saudáveis no convívio social. Experiência com a transmissão de vírus influenza nos serviços de saúde indica que esta ocorre, principalmente, no contato próximo (cerca de 1 metro) com pessoas com doença respiratória. Portanto, não se recomenda o uso de máscaras para indivíduos assintomáticos na comunidade.

2.2 Pessoas com sinais de doença respiratória

A máscara cirúrgica pode reduzir a quantidade de agentes infecciosos liberados no ar, pela fala, tosse ou espirro, junto com gotículas de saliva. Pessoas com síndrome gripal devem procurar atendimento médico e seguir as recomendações de isolamento domiciliar e **utilizar máscara quando estiverem partilhando o mesmo ambiente com outras pessoas**. O isolamento e o uso de máscara, associados às medidas de precaução padrão, diminuem a circulação do vírus no domicílio e na comunidade. Essas recomendações seguem orientações da OMS para a fase pandêmica. O tempo de isolamento domiciliar deve ser de 7 dias a partir do início dos sintomas para adultos e de 14 dias para crianças.

É recomendado, também, para acelerar a recuperação, o repouso, alimentação balanceada e aumento da ingestão de líquidos.

O uso adequado da máscara segue os seguintes parâmetros:

- Ajustar à face para cobrir a boca e o nariz;
- Evitar tocar, com as mãos, na máscara durante o seu uso;
- Trocar quando estiver úmida;
- Descartar imediatamente no lixo, não colocando sobre superfícies (pia ou mesa) para evitar a contaminação;
- Higienizar as mãos após removê-la.

3. Orientações referentes a medidas de distanciamento social

3.1 Orientações em relação à realização de eventos

- Orientar que pessoas com sintomas respiratórios não participem do evento e procurem atendimento médico;
- Identificar locais de atendimento de casos de síndrome respiratória no município, ou disponibilizar atendimento médico, no caso de grandes eventos;
- Identificar, entre os participantes, pessoas com síndrome gripal, isolá-los prontamente e encaminhá-las para avaliação médica/locais de atendimento;
- Disponibilizar informações em linguagem compreensível sobre a influenza A (H1N1), sobre as medidas gerais de cuidados e de etiqueta respiratória para os participantes do evento;
- Disponibilizar para os participantes locais suficientes para a higiene das mãos com água e sabonete, ou álcool gel, nos locais de circulação intensa;
- Reforçar as orientações de limpeza de superfícies que se tocam com frequência e de aparelhos uso comum como corrimão, maçanetas, tampos de mesa, telefones, etc.

Importante: eventos públicos oferecem uma boa oportunidade para que os organizadores e as autoridades de saúde orientem a população sobre as medidas de cuidados gerais, de higiene e etiqueta respiratória, que podem reduzir a transmissão do novo vírus influenza, porém sua realização deverá ser condicionada à avaliação das condições locais.

3.2 Orientações para empresas e outros empregadores

Uma pandemia pode impactar a economia global, afetando viagens, turismo, alimentos, comércio e mercados financeiros e de investimentos. Empresas e outros empregadores (incluindo órgãos públicos municipais, estaduais e federais e organizações do terceiro setor) são parceiros essenciais na proteção da saúde e segurança pública quando se instala uma epidemia.

A SES/RS orienta que os empregadores estejam cientes das medidas recomendadas pelo Ministério da Saúde e pela própria SES/RS em relação à contenção da epidemia pelo vírus influenza A (H1N1), devendo garantir a aceitação de atestados médicos que justifiquem a ausência do funcionário com síndrome gripal durante o período de transmissão da doença.

As medidas descritas abaixo ajudam a limitar a propagação do vírus, a diminuir o número de pessoas doentes e óbitos e a minimizar o impacto na economia e na sociedade:

- Disponibilizar informações aos funcionários sobre a importância das medidas de cuidados gerais, de higiene e de etiqueta respiratória e disponibilizar água e sabonete, ou álcool gel para as mãos, nos locais de circulação intensa;
- Incrementar a limpeza rotineira de todas as dependências (superfícies como mesas, maçanetas, interruptores de luz, telefones, etc.) utilizando detergente neutro seguido de desinfecção com hipoclorito a 1% ou álcool à 70%, para evitar a recontaminação das mesmas;
- Identificar pessoas doentes, isolando-as prontamente em sala separada, orientar avaliação médica e a permanência em casa durante o período de transmissibilidade da doença;
- Preparar-se para as ausências dos funcionários que apresentem síndrome gripal ou para casos de doença em seus dependentes;
- Estabelecer políticas para retorno às atividades depois da licença médica (documentada) garantindo a permanência no emprego sem represálias;
- Conduta da organização frente a casos suspeitos de gripe A: afastar do ambiente de trabalho os portadores de sintomas gripais, os quais deverão permanecer em casa por 7 dias seguindo orientação médica. Os demais serão mantidos sob monitoramento por 7 dias, em atividade normal. A critério do médico assistente, não sendo confirmada a suspeita de gripe, poderá ocorrer o retorno antecipado ao trabalho.

4. RECOMENDAÇÕES ÀS ESCOLAS REFERENTES À GRIPE A H1N1 foram elaboradas em conjunto pelas Secretarias de Estado da Saúde e da Educação e constam do Anexo 2.

Bibliografia consultada

Protocolo de manejo clínico e vigilância epidemiológica da influenza www.saude.gov.br

Community Strategy for Pandemic Influenza Mitigation
www.pandemicflu.gov/plan/community/commitigation.html

Interim Public Health Guidance for the Use of Facemasks and Respirators in Non-Occupational Community Settings during an Influenza Pandemic

Ações de vigilância epidemiológica no período pandêmico www.who.int

Interim Guidance for Infection Control for Care of Patients with Confirmed or Suspected Swine Influenza A (H1N1) Virus Infection in a Healthcare Setting
http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidelines_infection_control.htm
INFLUENZA A (H1N1) ANVISA.gov.br

ANEXO 1

Técnica para higienização das mãos

1. Higienização das mãos com água e sabonete

A higienização das mãos com água e sabonete é essencial quando as mãos estão visivelmente sujas ou contaminadas com secreções respiratórias. Tem a função de remover os microrganismos que colonizam as camadas superficiais da pele, assim como o suor, a oleosidade e as células mortas. Deve ser realizada antes e após o contato direto com pessoas com doença respiratória e seus pertences e a duração recomendada para o procedimento é de 40 a 60 segundos.

2. Higienização das mãos com preparação alcoólica

Sabe-se que o vírus da influenza sazonal é rapidamente inativado em 30 segundos após anti-sepsia das mãos com gel alcoólico a 70% ou de solução alcoólica a 70% com 1-3% de glicerina. A sua utilização pode substituir a higienização com água e sabão quando as mãos não estiverem visivelmente sujas, reduzindo a carga microbiana presente nas mãos. O tempo preconizado para o procedimento é de 20 a 30 segundos.

Técnica “Fricção Anti-séptica das Mãos” (com água e sabonete ou com preparações alcoólicas)

Importante

Antes de iniciar qualquer uma dessas técnicas, é necessário retirar jóias (anéis, pulseiras, relógio), pois sob tais objetos podem acumular-se microrganismos.



Friccionar as palmas das mãos entre si com água e sabonete ou com gel alcoólico;



Esfregar a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa;



Entrelaçar os dedos e friccionar os espaços interdigitais;



Esfregar o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa;



Esfregar o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda, utilizando-se movimento circular e vice-versa;



Friccionar as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha, fazendo movimento circular e vice-versa;



Esfregar o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando movimento circular e vice-versa.

No caso de higienização das mãos com **água e sabonete**, enxaguar as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evitar contato direto das mãos ensaboadas com a torneira e secar as mãos, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.

Depois de higienizar as mãos com **preparação alcoólica**, deixe que elas sequem completamente (sem utilização de papel-toalha).

ANEXO 2

SECRETARIAS DE ESTADO DA SAÚDE E DA EDUCAÇÃO RECOMENDAÇÕES ÀS ESCOLAS REFERENTES À GRIPE A H1N1 AGOSTO 2009

Considerando o retorno às atividades escolares após o recesso prolongado das férias de inverno devido à epidemia de Gripe A H1N1 no RS recomenda-se:

1. **Ampla divulgação de informações referentes à Gripe A H1N1** entre professores, alunos, pais e funcionários, as quais encontram-se disponibilizadas em folders e cartazes do Ministério da Saúde e Secretarias Municipais e Estadual, sites (www.saude.gov.br, www.saude.rs.gov.br, www.rscontragripe.rs.gov.br) e www.educacao.rs.gov.br e outros.
2. **Integração entre as equipes escolares e equipes municipais de saúde** da mesma região para planejar e implementar ações de prevenção e atenção à saúde, especificamente nos casos de gripe. Essas ações devem ser adequadas à realidade local, definindo Unidades de Saúde que sirvam de referência a cada escola, não só para atendimento de casos como também para apoio técnico aos professores e direção.
3. **Alunos, professores e funcionários com síndrome gripal (ver Anexo) devem ser encaminhados para atendimento médico.** Enquanto no ambiente escolar apenas **os sintomáticos** deverão utilizar máscara (cirúrgica comum).

Importante: *Recomenda-se que o indivíduo doente com síndrome gripal, se possível, permaneça em casa durante os 7 dias após o início dos sintomas, respeitando-se as normas administrativas vigentes. Crianças menores de 12 anos deverão ficar 14 dias em casa.*

O serviço de saúde deve ser comunicado quando houver doentes ou suspeitos. Quando do retorno à escola recomenda-se avaliação médica

4. Medidas de prevenção e controle:

- Higienizar as mãos com água e sabonete/sabão antes das refeições, antes de tocar os olhos, boca e nariz após tossir, espirrar ou usar o banheiro;
- Evitar tocar os olhos, nariz ou boca após contato com superfícies;
- Proteger com lenços (preferencialmente descartáveis) a boca e nariz ao tossir ou espirrar, para evitar disseminação de gotículas das secreções; na impossibilidade de serem usados lenços, recomenda-se proteger a face junto à dobra do cotovelo ao tossir ou espirrar;
- Indivíduos com síndrome gripal devem evitar entrar em contato com outras pessoas suscetíveis;
- Indivíduos com síndrome gripal devem evitar aglomerações e ambientes fechados;
- Manter os ambientes ventilados;
- Não compartilhar alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal;
- Indivíduos com suspeita ou confirmação de gripe devem ficar em repouso, utilizar alimentação balanceada e aumentar a ingestão de líquidos.

5. Cuidados em Creches e Classes de Pré-Escola

- Encorajar cuidadores e crianças a lavar regularmente as mãos e os brinquedos com água e sabonete/sabão;
- Encorajar os cuidadores a lavar as mãos após contato com secreções nasais e orais das crianças, principalmente quando a criança está com suspeita de síndrome gripal;
- Os cuidadores devem observar se há criança com tosse, febre e dor de garganta providenciando, junto aos pais, o afastamento da mesma;
- Evitar o contato da criança doente com as demais. Recomenda-se que a criança doente fique em casa durante 14 dias, a fim de evitar a transmissão da doença, devendo retornar à escola após a liberação médica;
- Orientar os cuidadores e responsáveis pela Instituição que notifiquem a respectiva Secretaria de Saúde Municipal caso observem um aumento do número de crianças doentes com síndrome gripal ou com infrequência pela mesma causa.

6. Providências na escola

- Prover lixeira, preferencialmente, com acionamento por pedal, para o descarte de lenços e lixo;
- Prover, sempre que possível, dispensadores com preparações alcoólicas para as mãos (sob as formas gel ou solução) e estimular a higienização das mãos após contato com secreções respiratórias (alunos maiores);
- Prover, sempre que possível, condições para higienização simples das mãos: lavatório/pia com dispensador de sabonete líquido, suporte para papel toalha, papel toalha, lixeira com tampa e abertura sem contato manual;
- Manter os ambientes ventilados;
- Realizar a limpeza e desinfecção das superfícies das salas de aula e demais espaços da escola (classes, cadeiras, mesas, etc.);
- Aparelhos e equipamentos de educação física também devem ser higienizados após o uso.

7. Medidas a serem implementadas no transporte de alunos

- Melhorar a ventilação do veículo para aumentar a troca de ar durante o transporte.
- As superfícies internas do veículo devem ser limpas e desinfetadas após a realização do transporte de doentes ou suspeitos, se for o caso. A desinfecção pode ser feita com álcool a 70%, hipoclorito de sódio a 1% ou outro desinfetante indicado para este fim.

8. Limpeza e desinfecção

Sabe-se que o vírus da influenza é inativado pelo álcool a 70% e pelo cloro. Portanto, preconiza-se a limpeza das superfícies, com detergente neutro seguida da desinfecção com uma destas soluções desinfetantes.

9. Surto de síndrome gripal

Será definido como surto de síndrome gripal a ocorrência de, pelo menos, **3 (três) casos** de síndrome gripal (SG) em ambientes fechados/restritos, com intervalo de até cinco dias entre as datas de início de sintomas.

Considerando que devem ser adotadas, pela **Vigilância em Saúde local**, medidas de controle para reduzir o risco de transmissão na população quando da ocorrência de surtos em escolas e creches, os serviços de saúde municipais devem ser contatados imediatamente. Tais medidas, caso a caso, podem incluir a suspensão temporária de atividades.

Quando esta ação for indicada a **Vigilância** deverá considerar:

- As características do surto (número de pessoas afetadas, características dos ambientes, existência de pessoas com fatores de risco);
- Garantir o sigilo da identidade dos casos confirmados e evitar condutas discriminatórias dos mesmos;
- A análise do tempo de duração da suspensão temporária das atividades deve considerar, além de outros aspectos, as características da doença (apresentação clínica, transmissibilidade a partir da data de início dos sintomas: adultos até o 7º dia e crianças até o 14º dia, etc.);
- Devem ser reforçadas as orientações sobre as medidas de prevenção não farmacológicas.

ANEXO

Caso suspeito de gripe: Indivíduo que apresentar doença aguda de início súbito, com febre acompanhada de tosse ou dor de garganta, na ausência de outros diagnósticos, podendo ou não estar acompanhada de outros sinais e sintomas como cefaléia (dor de cabeça), mialgia (dor nos músculos), artralgia (dor nas articulações) ou dispnéia (falta de ar).

Definição de caso de doença respiratória aguda grave :

Indivíduo de qualquer idade com doença respiratória aguda caracterizada por febre superior a 38°C, tosse e dispnéia, acompanhada ou não de dor de garganta ou manifestações gastrointestinais.

Sinais e sintomas que devem ser observados:

Aumento da frequência respiratória (mais de 25 movimentos respiratórios por minuto - rpm)

Hipotensão em relação a pressão arterial habitual do paciente

Em crianças além dos itens acima, observar também: batimentos de asa de nariz, cianose (cor arroxeadada), tiragem intercostal (retração dos músculos entre as costelas ao respirar), desidratação e inapetência (falta de apetite).

O quadro clínico pode ou não ser acompanhado de alterações laboratoriais e radiológicas.

Alerta: deve ser dada atenção especial a essas alterações quando ocorrerem em pacientes que apresentem fatores de risco para a complicação por influenza, tais como: idade inferior a 02 ou superior a 60 anos; imunodepressão (por exemplo, pacientes com câncer, em tratamento para aids ou em uso regular de medicação imunossupressora); condições crônicas (por exemplo, diabetes *mellitus*); doenças crônicas do coração, pulmões e rins; gestação.