

Direcção-Geral da Saúde  
www.dgs.pt



Ministério da Saúde



# PANDEMIA DE GRIPE

## INFORMAÇÃO PARA INSTITUIÇÕES QUE ACOLHEM PESSOAS IDOSAS

MAIS INFORMAÇÃO EM [WWW.DGS.PT](http://WWW.DGS.PT)

MICROSITE DA GRIPE

## ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO.....	3
2. COMO REDUZIR O RISCO DE TRANSMISSÃO DA DOENÇA.....	4
2.1. Medidas gerais de higiene e de controlo ambiental.....	4
2.2. Medidas de protecção individual perante um doente.....	7
2.3. Vacinação.....	10
3. QUANDO E COMO RECORRER AOS SERVIÇOS DE SAÚDE.....	10
4. ISOLAMENTO DE UM DOENTE.....	11
5. EM CASO DE MORTE .....	11
6. LISTA DE PROCEDIMENTOS DE APOIO À GESTÃO ORGANIZACIONAL .....	11
6.1. Impacto da pandemia sobre a instituição.....	12
6.2. Impacto da pandemia sobre os funcionários, colaboradores e residentes.....	13
6.3. Estratégias e procedimentos a implementar durante a pandemia...	13
6.4. Atribuição de recursos para proteger funcionários, colaboradores e residentes durante a pandemia.....	14
6.5. Comunicação, informação e formação aos funcionários e colaboradores.....	14
6.6. Coordenação com organizações externas e auxílio à comunidade.	15
7. PERGUNTAS E RESPOSTAS.....	15
8. BIBLIOGRAFIA.....	17



## GRIFE PANDÉMICA (H1N1) 2009

### INFORMAÇÃO PARA INSTITUIÇÕES QUE ACOLHEM PESSOAS IDOSAS

#### 1. INTRODUÇÃO

A propósito da nova estirpe de vírus da gripe pandémica (H1N1) 2009, recentemente identificada em surtos, primeiro no México e nos Estados Unidos da América e depois um pouco por todo o mundo, a Direcção-Geral da Saúde activou o Plano de Contingência Nacional do Sector da Saúde para a Pandemia de Gripe. Assim, estão a ser tomadas as medidas previstas para a Fase 6 da pandemia declarada pela Organização Mundial da Saúde.

A manutenção da actualização de um Plano de Contingência destina-se a ajudar a garantir que todas as instituições possuem os recursos e a informação de que necessitam para gerir situações de emergência, de forma a reduzir os riscos para a saúde dos respectivos trabalhadores e dos que com eles contactam e a garantir a continuidade das suas actividades essenciais, minimizando desta forma o impacto de qualquer disrupção social.

Numa situação de pandemia de gripe, o maior ou menor sucesso das medidas preventivas depende da colaboração das próprias pessoas e das instituições.

O objectivo deste documento é ajudar a evitar ou limitar o impacto da Gripe A (H1N1), nas Instituições para Pessoas Idosas.

**Os responsáveis pelas instituições que acolhem pessoas idosas devem assegurar a resposta às seguintes questões:**

- Os prestadores de cuidados e o outro pessoal, estão devidamente informados sobre o que é a gripe pandémica (H1N1) 2009 e as suas principais formas de transmissão?
- Estão familiarizados com as medidas de protecção e com as medidas preventivas de disseminação da infecção? E sabem como implementar essas medidas?
- Existe aconselhamento técnico para o pessoal e prestadores de cuidados de saúde?

## **2. COMO REDUZIR O RISCO DE TRANSMISSÃO DA DOENÇA**

### **2.1. Medidas gerais de higiene e de controlo ambiental**

#### **1 - Cumprimento das regras de etiqueta respiratória e lavagem correcta das mãos**

Assegurar que todas as pessoas que vivem e trabalham na Instituição estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória (folheto anexo) e a lavagem correcta das mãos (folheto anexo), a seguir descritas:

- a) Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel descartável quando se assoar, espirrar ou tossir. Não usar as mãos;
- b) Na ausência de lenços de papel, usar o antebraço ou manga para proteger a boca ou o nariz e nunca as mãos;
- c) Se as mãos forem utilizadas inadvertidamente para cobrir a boca/nariz, lavá-las/desinfectá-las de imediato;
- d) Depositar os lenços de papel usados nos recipientes próprios para o lixo;
- e) Lavar as mãos com água e sabão com frequência da seguinte forma:
  - Molhe as mãos com água
  - Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos

- Esfregue as palmas das mãos, uma na outra
- Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice-versa
- Palma com palma com os dedos entrelaçados
- Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados
- Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa
- Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa
- Enxague as mãos com água
- Seque as mãos com toalhas de papel
- Utilize a toalha de papel para fechar a torneira se esta for de comando manual

f) As mãos devem ser sempre lavadas nas seguintes circunstâncias:

- Antes e depois de todo o contacto com os residentes
- Depois do contacto com urina, fezes, sangue, vómito ou com objectos potencialmente contaminados
- Depois de retirar as luvas
- Antes das refeições
- Antes de preparar, manipular ou servir alimentos e de alimentar os residentes
- Depois de ir à casa de banho
- Depois de fazer as camas e de tratar da roupa
- Depois de espirrar, tossir, ou assoar-se

g) As instruções para a higiene das mãos devem estar afixadas e acessíveis aos residentes e às visitas;

h) Na impossibilidade de lavar as mãos, desinfecte-as com uma solução anti-séptica de base alcoólica, particularmente depois de tossir ou espirrar ou após contacto com secreções respiratórias ou objectos contaminados ou contacto com doentes;

i) Não tocar com as mãos na cara (olhos, nariz, boca) se estas não estiverem lavadas;

j) Não cuspir nem expectorar para o chão. Se houver necessidade de remover secreções existentes na boca, deve ser utilizado um lenço descartável (secreções da boca directamente para o lenço), a e colocar imediatamente no lixo após ser usado.

## **2 – Distanciamento entre pessoas**

Evitar o contacto dos residentes saudáveis com doentes que apresentem sintomas de gripe, mantendo pelo menos a distância de um metro de pessoas doentes com sintomas de gripe (afastamento entre camas e entre cadeiras);

## **3 – Concentração de residentes**

Evitar a concentração de residentes em espaços não arejados, sempre que possível;

## **5 – Ventilação dos espaços**

Promover a ventilação adequada, arejando frequentemente as salas, de forma a assegurar a renovação do ar;

## **6 – Visitas**

Evitar visitas desnecessárias a pessoas que estejam doentes;

## **7 – Beijos e abraços**

Não cumprimentar as pessoas doentes com beijos ou abraços;

## **8 – Utilização de luvas descartáveis**

Utilizar sempre luvas descartáveis na prestação de cuidados; esta medida não substitui a lavagem das mãos;

UM PAR DE LUVAS = UM GESTO = UM RESIDENTE

## 2.2. Medidas de protecção individual perante um doente

A transmissão da gripe pode fazer-se por contacto directo, através de gotículas contaminadas com o vírus, ou por via indirecta, através do contacto com superfícies contaminadas.

Se houver um ou mais doentes na instituição, várias medidas devem ser tomadas para evitar aquela transmissão:

**1 - Respeitar as regras para a lavagem das mãos;**

**2 - Respeitar as regras de etiqueta respiratória;**

**3 – Limpeza das superfícies**

Limpar frequentemente as superfícies (mesas, corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador), várias vezes ao dia, com um produto de limpeza comum, particularmente as superfícies mais utilizadas pelo doente, como mesas de cabeceira, protecções das camas, telefones, campainhas, comandos de TV, puxadores das portas, lavatórios e doseadores de medicação, entre outras;

**4 – Limpeza dos equipamentos**

Os equipamentos a utilizar no doente devem ser exclusivos para esse doente (p.ex. aparelhos para medir a tensão arterial, termómetros, etc.). Se o uso de equipamento comum for inevitável este deverá ser adequadamente limpo e desinfectado antes de ser utilizado noutra pessoa;

**5 – Roupa utilizada pelo doente**

Não há cuidados especiais para a limpeza da **roupa** do doente (roupa de corpo, de cama, toalhas, etc.); é suficiente que seja lavada na máquina de lavar com um detergente doméstico e a secagem pode ser feita numa máquina de secar ou num estendal ao ar.

Se a roupa estiver muito conspurcada com fezes ou coágulos sanguíneos, estes deverão ser removidos previamente, utilizando luvas e papel higiénico e ser despejados, no mais curto intervalo de tempo, na sanita (eventualmente transportados numa arrastadeira ou equivalente, até à sanita). Nunca remover este tipo de materiais orgânicos com jactos de água, devido aos salpicos que provocam. A roupa deverá ser dobrada ou enrolada de modo a que a sua porção mais conspurcada fique o mais internamente possível, e colocada na máquina de lavar roupa;

## **6 - Louça utilizada pelo doente**

A louça utilizada pelo doente pode ser lavada na máquina de lavar com um detergente doméstico. As mãos devem ser lavadas após a colocação da louça na máquina;

## **7- Utilização de máscaras**

Não está provado que o uso de máscaras por pessoas saudáveis ofereça uma protecção eficaz ou reduza o contágio de gripe, no caso de uma pandemia ou durante a época de gripe sazonal.

No entanto, é aconselhado o uso de máscara aos:

- Prestadores de cuidados que contactam de forma próxima (distâncias iguais ou inferiores a 1 metro) com pessoas com gripe ou suspeita de gripe.
- Aos doentes com gripe ou suspeita de gripe de forma a diminuir o risco de contágio dos contactos próximos.

Como utilizar as máscaras correctamente:

- As máscaras devem ser colocadas sobre a boca e o nariz e atadas com firmeza.
- Prenda os atilhos ou os elásticos a meio da cabeça e no pescoço.





- Ajuste a faixa flexível ao osso do nariz,



- Ajuste a máscara à face e sobre o queixo.
- Enquanto estiver a usar máscara, evite tocar-lhe com as mãos.
- Sempre que tocar numa máscara usada - por exemplo, para a retirar - deve lavar as mãos com água e sabão ou desinfectá-las com uma solução alcoólica.
- Substitua as máscaras quando ficarem húmidas por outras limpas e secas.
- As máscaras devem ser utilizadas apenas uma vez.

Como retirar a máscara:

- Parta do princípio de que a parte da frente da máscara está contaminada.
- Desate ou parta os atilhos de baixo e só depois os de cima.
- Retire a máscara pegando-lhe unicamente pelos atilhos.
- Elimine a máscara colocando-a num saco de plástico, bem fechado. Deite-o no lixo doméstico.
- Depois de retirar a máscara lave as mãos com água e sabão ou desinfecte-as com uma solução anti-séptica de base alcoólica.

## **8 - Tratamento dos resíduos**

Devem ser usadas luvas para lidar com os resíduos sólidos e as mãos devem ser lavadas depois de retirar as luvas.

### 2.3. Vacinação

Deve ser garantido o cumprimento das recomendações da DGS para a gripe sazonal emitidas através da circular informativa disponível no site da DGS ([www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)). Estas recomendações incluem a vacinação dos residentes nas instituições bem como a dos funcionários e colaboradores, no âmbito da saúde ocupacional.

Deve ser garantido o cumprimento das recomendações da DGS para a gripe sazonal emitidas através de Circular Informativa disponível no portal da DGS ([www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)). Estas recomendações incluem a vacinação dos residentes nas instituições, bem como a dos funcionários e colaboradores no âmbito da saúde ocupacional.

### 3. QUANDO E COMO RECORRER AOS SERVIÇOS DE SAÚDE

Face à suspeita de uma pessoa infectada com o vírus da Gripe pandémica (H1N1)2009 ou face a um caso confirmado de doença que resida ou trabalhe na instituição, deverá de imediato:

- a) Contactar a Linha Saúde 24 — **808 24 24 24** onde poderá obter todas as informações sobre os procedimentos a seguir e sobre as necessidades de eventual isolamento do doente e a que serviço de saúde recorrer, se necessário.
- b) Aconselhamos a que esteja atento às informações da Direcção-Geral da Saúde e do seu do microsite da Gripe em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt) , assim como, aos órgãos de Comunicação Social.

#### 4. ISOLAMENTO DE UM DOENTE

Assegurar um local para a possibilidade de isolamento de doentes com gripe, garantindo a continuidade dos cuidados médicos, alimentação, apoio social e psicológico.

#### 5. EM CASO DE MORTE

Os profissionais envolvidos na preparação e remoção do cadáver devem respeitar os procedimentos básicos de controlo da infecção, através da higiene das mãos e do uso de equipamento de protecção individual (bata ou avental impermeável, de uso único ou lavável, máscara cirúrgica e luvas, que não necessitam ser esterilizadas), evitando o contacto desprotegido com sangue, fluidos orgânicos, secreções ou excreções.

Estes procedimentos devem ser prática usual por parte dos profissionais que manipulam cadáveres, qualquer que seja a causa de morte, não sendo exigido outros procedimentos em caso de morte provocada pelo vírus da gripe pandémica (H1N1) 2009.

Deve ser assegurado o cumprimento dos normais procedimentos legais e de saúde.

#### 6. LISTA DE PROCEDIMENTOS DE APOIO À GESTÃO ORGANIZACIONAL

A lista de procedimentos que a seguir se apresenta é um guia, não exaustivo, **com sugestões** para ajudar a identificar as necessidades das instituições na elaboração de um Plano de Contingência para a pandemia de Gripe pandémica (H1N1)2009.

Aborda as seguintes áreas fundamentais:

1. impacto da pandemia na instituição;

2. impacto da pandemia nos funcionários, colaboradores e residentes;
3. estratégias e procedimentos a implementar durante a pandemia;
4. atribuição de recursos para proteger funcionários, colaboradores e residentes durante a pandemia;
5. comunicação e informação aos funcionários e colaboradores;
6. coordenação com organizações externas e auxílio à comunidade.

### 6.1. Impacto da pandemia sobre a instituição

- Designar um coordenador ou equipa de coordenação para elaborar o Plano de preparação e resposta à pandemia de gripe, com papéis e responsabilidades bem definidos;
- Identificar funcionários, colaboradores e outros recursos essenciais necessários para manter a instituição em funcionamento durante a pandemia (matérias-primas, fornecedores, prestadores de serviços e logística);
- Equacionar a preparação de uma lista adicional de funcionários e colaboradores de apoio (contratados, funcionários com outras competências, reformados) e formá-los para desempenharem tarefas essenciais ou prioritárias, em caso de necessidade;
- Identificar actividades prioritárias desenvolvidas pela instituição, que devam manter-se durante a pandemia.
- Considerar a recolocação interna de recursos a fim de manter essas actividades;
- Abordar com os fornecedores e prestadores de serviços os planos de contingência destes e os ajustamentos necessários em caso de pandemia;
- Procurar manter informação actualizada e fiável sobre a eventual pandemia, em articulação com a Direcção-Geral da Saúde (DGS);
- Estabelecer um Plano de comunicação de emergência e revê-lo periodicamente. Este Plano (é importante ter cópias de segurança do Plano)

deverá incluir a identificação dos contactos-chave da cadeia de comunicação (incluindo fornecedores e familiares de residentes) e dos processos para acompanhar e comunicar a situação da instituição e dos empregados.

## **6.2. Impacto da pandemia sobre os funcionários, colaboradores e residentes**

- Prever o absentismo dos funcionários e colaboradores durante a pandemia. As ausências podem ser devidas a doença pessoal ou familiar ou a medidas de contenção impostas pelas autoridades (encerramento de escolas e/ou instituições, suspensão de transportes públicos).
- Implementar medidas com o objectivo de diminuir a disseminação da infecção. Reduzir o número de contactos próximos entre funcionários, colaboradores e residentes (apertos de mão, reuniões, postos de trabalho partilhados).
- Identificar funcionários e colaboradores prioritários que tenham necessidades de saúde especiais (doenças crónicas, gravidez) e integrar estas necessidades no Plano de Contingência.
- Rever e adaptar os modelos de funcionamento da instituição de forma a continuar a satisfazer as necessidades identificadas dos residentes, sem interrupção.

## **6.3. Estratégias e procedimentos a implementar durante a pandemia**

- Definir estratégias e procedimentos a aplicar para as ausências dos funcionários e colaboradores, bem como as regras para voltar ao trabalho em segurança (depois da cura), de acordo com as medidas legislativas emanadas pelo governo.
- Ponderar a necessidade de flexibilizar o local e o horário de trabalho.
- Definir estratégias e procedimentos para prevenir a propagação da gripe no local de trabalho (promoção de regras de higiene geral e de etiqueta respiratória).

- Definir estratégias e procedimentos para os empregados que tenham contactado com um doente com gripe, que se suspeite estarem doentes ou que adoeçam no local de trabalho.
- Estabelecer os procedimentos para activar e terminar o Plano de Contingência da instituição.

#### **6.4. Atribuição de recursos para proteger funcionários, colaboradores e residentes durante a pandemia**

- Disponibilizar equipamentos, suficientes e acessíveis em todos os locais da instituição, para reduzir a disseminação da infecção (equipamento para lavar as mãos ou produtos para higienização das mãos: toalhas de papel e receptáculos para a sua eliminação; máscaras cirúrgicas para colocação nos empregados, ou colaboradores ou clientes que iniciem sintomas respiratórios na instituição).
- Promover a limpeza mais frequente das instalações. Assegurar a disponibilidade de recursos para esta opção.
- Disponibilizar cuidados de saúde e aconselhamento para os empregados e colaboradores.

#### **6.5. Comunicação, informação e formação aos funcionários e colaboradores**

- Desenvolver e divulgar informação acessível, de fácil compreensão e adequada à pandemia de gripe (formas de transmissão da gripe, sinais e sintomas da doença, etc.). A informação deve transmitir estratégias de protecção pessoal e familiar (higiene da mãos; regras de etiqueta respiratória, outras recomendações e os procedimentos que constem no plano de contingência da instituição).
- Elaborar um plano de comunicação adequado, para evitar os rumores, a informação imprecisa, o medo e a ansiedade dos empregados e colaboradores.

- Assegurar que a comunicação é cultural e linguisticamente adequada aos empregados e colaboradores a quem se destina.
- Divulgar o Plano de Contingência da instituição, junto de todos os empregados e colaboradores.
- Fornecer informação sobre auto-cuidados, para empregados e familiares doentes, tendo em atenção as orientações da Direcção-Geral da Saúde.
- Identificar as fontes para a obtenção de informação actual e precisa sobre a pandemia (nacional e internacional). Identificar o acesso a antivirais e vacinas contra a gripe sazonal.

### 6.6. Coordenação com organizações externas e auxílio à comunidade

- Colaborar com unidades de prestação de cuidados de saúde locais para participar no processo de planeamento.
- Partilhar as boas práticas com outras instituições para melhorar e potenciar a resposta comunitária.

## 7. PERGUNTAS E RESPOSTAS

### **O que é a Gripe pandémica (H1N1)2009?**

A Gripe pandémica (H1N1)2009 é uma doença infecto-contagiosa, que afecta o nariz, a garganta e a árvore respiratória, provocada por um novo vírus da Gripe, designado vírus A(H1 N1)v.

### **O que é o vírus da Gripe pandémica (H1N1)2009?**

O vírus da gripe A(H1N1)v é um novo subtipo de vírus que afecta os seres humanos. Este novo subtipo, contém genes das variantes humana, aviária e suína do vírus da Gripe, numa combinação genética não observada até agora em todo o Mundo. Há evidência de que este novo subtipo é transmissível entre os seres vivos.

### **Como se transmite?**

De pessoa a pessoa, através do contacto com pessoas doentes, desde os primeiros sintomas até cerca de 7 dias após o seu início, ou do contacto com superfícies ou objectos contaminados pelo vírus, . O vírus encontra-se presente nas gotículas de saliva ou secreções nasais das pessoas doentes, podendo ser transmitido quando as pessoas doentes tosse ou espirram, em particular em espaços fechados e pouco ventilados. O vírus pode, também, ser transmitido através do contacto das mãos com superfícies, roupas ou objectos contaminados por gotículas de saliva ou secreções nasais de uma pessoa doente, nomeadamente se as mãos contaminadas entrarem em contacto com a boca, o nariz ou os olhos.

### **Onde e como permanece o vírus activo?**

O vírus pode permanecer activo em superfícies ou objectos contaminados durante várias horas, dependendo da superfície e das condições ambientais.

### **Quais os principais sintomas da Gripe pandémica (H1N1)2009?**

Os sintomas mais frequentes são:

- Febre
- Tosse
- Dores de garganta
- Dores musculares
- Dores de cabeça
- Arrepios de frio
- Cansaço
- Diarreia ou vómitos

A gripe A(H1N1)v apresenta, na maioria dos casos, uma evolução de baixa gravidade. No entanto, têm sido registadas algumas situações mais graves, que conduziram à morte.

Até este momento, na Europa, a Gripe A(H1N1)v, tem atingido predominantemente os adultos jovens.



## Já existe vacina?

Ainda não existe uma vacina contra o Vírus A(H1N1)v, mas prevê-se que possa vir a ser disponibilizada nos próximos meses (Dez de 2009 ou Janeiro de 2010).

## 8. BIBLIOGRAFIA

- Direcção-Geral da Saúde. Pandemia de Gripe. Plano de Contingência Nacional do sector da Saúde para a Pandemia de Gripe. DGS, 2008. Portugal
- Minnesota Department of Health. Guideline for the Management of Antimicrobial Resistant Microorganisms in Minnesota Long-Term care Facilities.02-Apr- 2008
- DGS. “Gripe A(H1N1)v. Planos de Contingência para Creches, Jardins-de-Infância, Escolas e outros Estabelecimentos de Ensino – Orientações para a sua elaboração”. Direcção-Geral da Saúde, Direcção de Serviços de Promoção e Protecção da Saúde, 20 de Julho de 2009
- DGS. Adaptado de “Gripe A (H1N1). Informação e recomendações para escolas e outros Estabelecimentos de educação”. Direcção-Geral da Saúde, Direcção de Serviços de Promoção e Protecção da Saúde. Divisão de Saúde no Ciclo de Vida e em Ambientes Específicos. EN e GvA., 2009
- WHO Department of Epidemic and Pandemic Alert and Response. WHO Guidelines for humanitarian agencies. Pandemic influenza preparedness and mitigation in refugee and displaced populations. Second edition. Geneva, 2008
- ECDC – European Centre for Disease Prevention and Control. Personal protective measures for reducing the risk of acquiring or transmitting human influenza. 4 May 2009
- ECDC – European Centre for Disease Prevention and Control. Personal protective measures for reducing the risk of acquiring or transmitting human influenza. 4 May 2009
- Direction générale de la Santé et Direction générale de l'action sociale (France). *Conduite à tenir devant des infections respiratoires aiguës basses dans les collectivités de personnes âgées (Octobre 2008).*

- Cabinet Office. Civil Contingencies Secretariat. "Pandemic influenza checklist for businesses". UK. 2005.
- Center for Disease Prevention and Control (CDC). "Business pandemic influenza planning checklist". USA. 2005.
- Department of health and human services. "Business pandemic influenza planning checklist". USA. 2005.
- Interim Public Health Guidance for the Use of Facemasks and Respirators in Non-Occupational Community Settings during an Influenza Pandemic [Orientações provisórias de saúde pública para o uso de máscaras e respiradores em contextos comunitários não profissionais durante uma pandemia de gripe]  
<http://www.pandemicflu.gov/plan/community/maskguidancecommunity.html>
- U.S. CDC Interim Recommendations for Facemask and Respirator Use in Certain Community Settings Where Swine Influenza A(H1N1) Virus Transmission Has Been Detected [Recomendações provisórias para o uso de máscaras e respiradores em contextos comunitários onde foi detectado o vírus da gripe suína A(H1N1)] <http://www.cdc.gov/swineflu/masks.htm>
- Pandemic Influenza: Guidance for infection control in hospitals and primary care settings [Pandemia de gripe: Orientações para o controlo da infecção em hospitais e cuidados primários]. Department of Health, England. Health Protection Agency, Novembro de 2007  
[http://www.hpa.org.uk/web/HPAwebFile/HPAweb\\_C/1238055328357](http://www.hpa.org.uk/web/HPAwebFile/HPAweb_C/1238055328357)