

Recomendações aos viajantes

No contexto do actual alerta pandémico relacionado com a gripe A(H1N1) e de acordo com as orientações da Organização Mundial da Saúde e do ECDC (*European Centre for Disease Prevention and Control*), informam-se os viajantes de que não há restrições oficiais relativamente a deslocações.

A Direcção-Geral da Saúde recomenda que:

Antes de viajar

Se tiver alguma doença crónica, consulte o seu médico.

Durante a viagem e estadia

Adopte as seguintes medidas de prevenção da doença:

- Evite o contacto com pessoas doentes;
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou toalhetes com solução de álcool;
- Evite tocar com as mãos nos olhos, nariz e boca;
- Cubra a boca e nariz quando espirrar ou tossir, usando lenço de papel, sempre que possível, e deitando-o no lixo de seguida;
- Limpe as superfícies sujeitas a contacto manual (como maçanetas das portas e corrimãos), com um produto de limpeza comum;

A observação destas indicações é igualmente importante em crianças.

Se ficar doente permaneça no hotel ou em casa e consulte o médico, se necessário.

Direcção-Geral da Saúde
www.dgs.pt



Ministério da Saúde

A utilização de inibidores da neuraminidase (Tamiflu®, Relenza®) é uma decisão médica, baseada na avaliação do risco individual.

A vacina sazonal da gripe não protege contra a nova estirpe do vírus A(H1N1).

Depois de regressar

Se apresentar sintomas de gripe (febre alta de início súbito e tosse, dor de garganta, dores musculares, dores de cabeça, dificuldade respiratória ou diarreia), dentro dos 7 dias após o regresso,

ou

se tiver tido contacto próximo com pessoas apresentando sintomas de gripe,

deve permanecer em casa, ligar para **Linha Saúde 24: 808 24 24 24** e seguir as instruções que lhes forem dadas.

Lisboa, 19 de Maio de 2009