

CUIDADOS COM SÍNDROMES RESPIRATÓRIAS – INFLUENZA (GRIPE) X COVID 19

25/05/2022

As Unidades de Pronto Atendimento (UPAs) registram aumento nos atendimentos de pessoas com sintomas respiratórios. Esse quadro está intensificado, também devido às profundas semelhanças entre os sintomas da Covid-19.

1. Transmissão

Atualmente, a transmissão da Influenza (gripe) e COVID 19 é considerada comunitária. Ocorre entre pessoas através de gotículas expelidas na saliva, espirros, tosses. A transmissão também pode ocorrer através do contato com superfícies contaminadas.

2. Quais os sintomas?

Embora os sintomas entre Covid-19 e Influenza possam ser considerados essencialmente idênticos, é possível notar diferenças entre a intensidade dos casos:

INFLUENZA (GRIPE)	COVID 19
Febre	Falta de ar
Dor de Cabeça	Perda de olfato e paladar
Tosse	Febre
Coriza	Tosse
Congestão nasal	Cansaço
Dores Musculares	Dor de Garganta (menos comum)
	Dor de Cabeça (menos comum)
	Diarreia (menos comum)
	Vômito (menos comum)

3. Como prevenir?

Os cuidados preventivos da Influenza e da Covid 19 também compartilham similaridade:

- Higiene das mãos com água, sabão e álcool gel.
- Manter o ambiente ventilado.
- Não compartilhar materiais de uso pessoal, como copo e talheres.
- Utilizar de lenço de papel descartável para higiene nasal.
- Evitar tocar olhos, nariz e boca.
- Evitar ambientes fechados e aglomerados. Caso seja necessário ficar nesses ambientes, sempre use máscara.
- Evitar contato com pessoas que apresentem sintomas.
- Cubra o nariz ou boca ao tossir ou espirrar.
- Mantenha a vacinação em dia.
- Boa alimentação e ingestão de líquidos é ideal para uma boa recuperação.
- Em caso de quadro gripal, é aconselhável o isolamento momentâneo e consultar um médico para diagnóstico e tratamento adequado.

4. Vacinação

Existem vacinas para ambas.

A vacinação de contra Influenza é anual, podendo ser aplicada em todas as pessoas acima de seis meses de idade.

Em relação à Covid-19, o SUS aplica a primeira, segunda e doses de reforço, de acordo com as orientações do Plano Nacional de Imunizações. Todas as pessoas acima de 5 anos podem ser imunizadas.

Quem ainda não se vacinou, seja de Covid-19 ou de Influenza, por favor procure o ponto de atendimento mais próximo e o faça o quanto antes. É possível tomar as duas vacinas no mesmo dia.

Atenciosamente,

Plano AMAP/AMO

<http://planoamap.com.br>

0800 608 1044

central.atendimento@planoamap.com.br