

Vacinação contra a Gripe - Época 2015/2016

A gripe é uma infecção aguda provocada pelo vírus influenza, por isso não deve ser confundida com “constipação”. O vírus transmite-se de pessoa para pessoa e pode atingir diferentes espécies (humanos, aves, suínos, entre outros). A gripe pode provocar doenças graves e mortes, nomeadamente em populações de maior risco.

A vacinação é o meio mais eficaz para a sua prevenção.

Como se pode evitar a transmissão do vírus influenza?

As pessoas com gripe devem:

- Evitar tocar no nariz, na boca e nos olhos;
- Cobrir a boca e o nariz, com um lenço de papel quando tosem ou espirram;
- Colocar o lenço de papel utilizado no caixote do lixo;
- Lavar bem as mãos e regularmente, com sabão líquido e água corrente, sobretudo, antes das refeições e após a utilização das instalações sanitárias;
- Evitar ficar por muito tempo em locais de grande aglomeração de pessoas;
- Proceder ao arejamento da habitação.

Como se pode prevenir a infeção do vírus influenza?

É pela **vacinação**, pois esta é a forma mais eficaz de prevenir a doença ou situações graves resultantes desta. A vacinação reduz muito o risco de infeção e, se a pessoa vacinada for infetada, a gravidade da doença será atenuada.

Para quem é recomendada a vacina contra a gripe?

A vacinação contra a gripe é **fortemente recomendada** para os grupos alvo prioritários, que são:

- Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos;
- Doentes crónicos e imunodeprimidos, com 6 ou mais meses de idade;
- Grávidas;
- Profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados (estruturas residenciais para pessoas idosas –lares, designadamente).

Em qualquer situação de dúvida deve consultar o seu médico/enfermeira

Para que indivíduos, a vacina contra a gripe, é gratuita?

A vacina contra a gripe é gratuita no Serviço Nacional de Saúde e está disponível nos centros de saúde, não necessitando de receita médica ou de guia de tratamento, para:

- Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos
- Pessoas, independentemente da idade, nos seguintes contextos:
 - Residentes em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI) de instituições particulares de solidariedade social (IPSS) com acordos de cooperação com a Segurança Social;



- Residentes em ERPI das Misericórdias Portuguesas;
- Residentes em Estabelecimentos Integrados para idosos (Lares com gestão direta da Segurança Social);
- Doentes integrados na Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI);
- Crianças e adolescentes residentes em instituições;
- Pessoas acolhidas em Lares de Apoio, Lares Residenciais e Centros de Acolhimento temporários;
- Pessoas apoiadas no domicílio pelos Serviços de Apoio Domiciliário com acordo de cooperação com a Segurança Social ou Misericórdias Portuguesas;
- Doentes apoiados no domicílio pelas equipas de enfermagem das diferentes unidades funcionais;
- Doentes internados em unidades de saúde dos ACES com internamento;
- Doentes internados em hospitais do Serviço Nacional de Saúde que apresentem patologias crónicas.
- Doentes em diálise;
- Recetores de transplante de células precursoras hematopoiéticas ou de órgãos sólidos;

A vacina deve ser administrada, anualmente, durante todo o outono/inverno, de preferência até ao fim do ano civil.

Para mais informações, contacte a sua Unidade de Saúde.

Informação disponível em: <http://www.dgs.pt/>;

ACeS Baixo Vouga – Unidade de Saúde Pública – Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha

