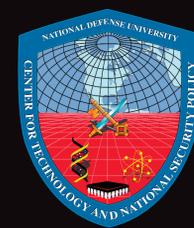




# A GRIPE AVIÁRIA E VOCÊ

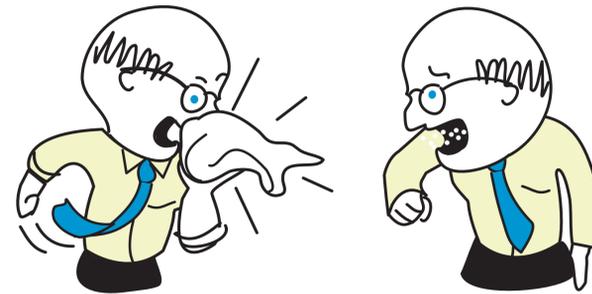


Preparado por: Robert Armstrong, PhD<sup>1</sup> e Stephen Prior, PhD<sup>2</sup> juntamente com  
Natalie Tedder, BS<sup>3</sup>, Mary Beth Hill-Harmon, MSPH<sup>4</sup> e Nicki Borkowski, MS<sup>5</sup>

## Quatro coisas simples que você pode fazer para proteger você e sua família

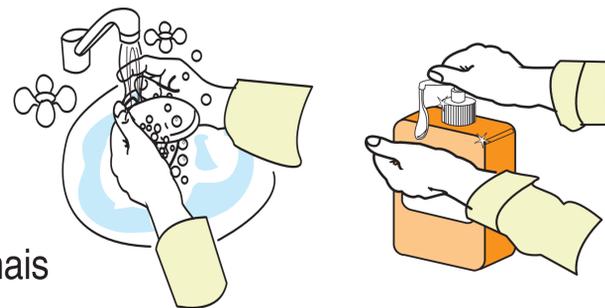
### COBRIR SUA TOSSE E SEU ESPIRRO

- Cobrir sua boca e seu nariz com um lenço de papel
- Colocar o seu lenço de papel na lata de lixo
- Se não tiver um lenço de papel, tussa ou espirre na parte superior de sua manga, não em suas mãos



### LAVAR SUAS MÃOS

- Lavar as mãos com água morna e sabão por, pelo menos, 10 a 15 segundos OU usar um sanitizador de mãos após:
  - Tossir ou espirrar
  - Usar o banheiro
  - Cuidar de uma pessoa doente
  - Manusear lixo ou dejetos de animais



### MANTER AS ÁREAS DE ESTAR E DE TRABALHO LIMPAS

- Limpar as áreas com detergentes domésticos (detergente líquido para louça, detergente para lavar roupa, sabonete).
- Sanitizar as superfícies com lixívia ou álcool



### MANTER DISTÂNCIA

- Evitar multidões
- Limitar suas viagens
- Ir e voltar do trabalho fora dos horários de pico, se possível
- Se possível, trabalhar em casa



Há muitos passos não médicos, ditados pelo bom senso, que você pode realizar para proteger a si mesmo, seus colegas de trabalho e seus entes queridos. Seguir estes procedimentos pode limitar significativamente a disseminação tanto do vírus H5N1 como do vírus que causa a gripe sazonal.

#### Como limpar e esterilizar:

O vírus H5N1 morre em contato com o álcool e a lixívia (água sanitária). Limpar a mobília, as áreas de trabalho, áreas de preparação de alimentos, etc., com detergente doméstico (por exemplo, detergente líquido para louça, detergente para lavar roupa, sabonete). A tabela dá a você indicações sobre como preparar e usar uma solução de esterilização.

#### Agentes Esterilizantes

**Lixívia Doméstica (Alvejante/Água sanitária):**  
Diluir 3/4 de xícara de lixívia em um galão (3,8 litros) de água.

**Álcool:**  
(exemplo, álcool isopropílico a 70% ou álcool etílico a 60%)  
Não diluir; usar diretamente do frasco. Itens com concentrações mais baixas de álcool, tais como uísque, vodca e rum, **não** serão eficazes.

#### Uso Recomendado

Desinfecção de material contaminado com sangue e fluidos corpóreos.

Superfícies de metal lisas, superfícies de mesas ou outras superfícies nas quais a lixívia não pode ser usada.

#### Precauções

Use em área bem ventilada. Use luvas enquanto estiver usando/manuseando a lixívia. Somente misturar a lixívia com água.

Inflamável e tóxico. Use em área bem ventilada. Não inalar. Manter longe de fontes de calor, equipamento elétrico, chamas e superfícies quentes. Deixar secar completamente.

**Manter a lixívia e o álcool longe do alcance de crianças.**

**Não beber a lixívia ou o álcool.**



Os fatos, recomendações e conselhos expressos ou implícitos neste cartaz são os dos que contribuíram e não necessariamente refletem as opiniões do Departamento de Defesa dos EUA, da Universidade de Defesa Nacional (National Defense University) ou de qualquer outro órgão do Governo Federal. Se tiver quaisquer dúvidas sobre as ações a serem tomadas, você deve obter aconselhamento de um profissional de saúde.

<sup>1</sup>Senior Fellow do Center for Technology and National Security Policy (Centro de Tecnologia e Política de Segurança Nacional), National Defense University (Universidade de Defesa Nacional), Ft. McNair, Washington, DC  
<sup>2</sup>Diretor do National Security Health Policy Center (Centro de Política de Saúde de Segurança Nacional), The Potomac Institute for Policy Studies (Instituto Potomac de Estudos de Políticas), Arlington, VA  
<sup>3</sup>Assistente de Pesquisa do National Security Health Policy Center (Centro de Política de Saúde de Segurança Nacional), The Potomac Institute for Policy Studies (Instituto Potomac de Estudos de Políticas), Arlington, VA  
<sup>4</sup>Associado de Pesquisa do Center for Technology and National Security Policy (Centro de Tecnologia e Política de Segurança Nacional), National Defense University (Universidade de Defesa Nacional), Ft. McNair, Washington, DC  
<sup>5</sup>Analista, Joint Warfighting Division (Divisão de Guerra Conjunta), ANSER, Arlington, VA