

A GRIPE AVIÁRIA E VOCÊ

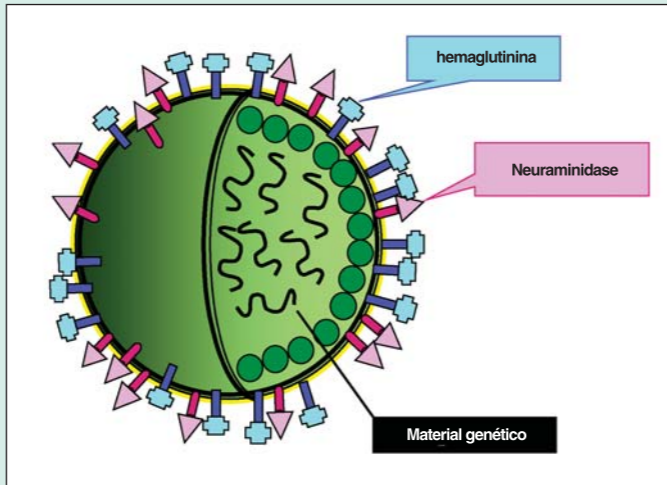
GUIA RÁPIDO PARA PROTEGER VOCÊ E SUA FAMÍLIA DA GRIPE (PANDÊMICA) AVIÁRIA

Preparado por: Robert Armstrong, PhD¹ e Stephen Prior, PhD² juntamente com Natalie Tedder, BS³, Mary Beth Hill-Harmon, MSPH⁴ e Nicki Borkowski, MS⁵

O que você precisa saber

O que é a gripe?

A gripe é causada por um vírus. O vírus é um organismo pequeno demais para ser visto a olho nu, mas se parece com a figura mostrada à direita. O vírus tem a forma de uma bola com dois tipos de "espigões", um "H" e um "N", ressaltados na superfície da bola. (O H significa hemaglutina; N significa neuraminidase. Estes são dois tipos especiais de proteínas. Ao contrário da proteína que você come, essas proteínas não são boas para você.) Um vírus da gripe pode ter uma de 15 proteínas H diferentes e uma de 9 proteínas N diferentes. Os cientistas nomeiam os vírus da gripe indicando que proteína H está presente e que proteína N está presente. (Por exemplo, o vírus que causou a gripe de 2003-2004 foi chamado de H3N2.) Estes "espigões" ajudam o vírus da gripe a fixar-se às células do seu corpo. Uma vez fixado, o vírus coloca seu material genético em suas células e usa suas células para ajudar a fazer mais partículas de vírus. Este é o processo que faz você ficar doente.



Os sintomas:

- Os sintomas do H5N1 são os mesmos da gripe sazonal:
 - Febre
 - Dor no corpo
 - Tosse
 - Fadiga

Primeiramente, baseado somente nos sintomas, você não pode distinguir a diferença entre a gripe de H5N1 e a sazonal (diferente da gripe sazonal ou pandêmica, um resfriado comum não apresenta, normalmente, dor no corpo).

Os casos de H5N1 em humanos reportados até o momento começaram de repente com:

- febre (de 38,8 a 40 °C) durante 3 a 4 dias
- dor de cabeça
- fortes dores musculares
- fraqueza geral/fadiga extrema

Estes sintomas são acompanhados por:

- tosse seca
- dor de garganta
- nariz escorrendo ou entupido

Sintomas estomacais ou intestinais, por exemplo náusea vômito e diarreia, são muito mais comuns em crianças do que em adultos.

Você deve consultar-se com um profissional de saúde ou ir ao pronto-socorro imediatamente se você ou seu filho apresentarem qualquer um dos seguintes:

- Sintomas sérios ou prolongados (10 dias ou mais)
- Respiração difícil; respiração rápida/dolorosa
- Pele azulada
- Tontura ou desmaio
- Retorno da febre ou tosse após os sintomas terem melhorado
- Desidratação (sentir boca seca ou sede excessiva)
- Tosse com muco ou saliva amarela
- Confusão
- Vômito forte ou persistente
- Piora de uma condição médica séria existente (por exemplo, doença cardíaca ou pulmonar, diabetes, HIV, câncer)

Tratamentos para H5N1:

Drogas anti-virais:
O H5N1 pode ser tratado com drogas anti-virais que requer uma prescrição médica. (Antibióticos não são eficazes contra o H5N1.) Suprimentos limitados de uma droga antiviral chamada Oseltamivir (Tamiflu®) estão sendo estocados, mas sua eficácia em uma pandemia não será conhecida até o H5N1 esteja mais disseminado em humanos.

As drogas antivirais para o tratamento do H5N1 têm várias limitações:

- O tratamento deve começar no máximo em dois dias após o início dos sintomas. O tratamento completo dura cinco dias.
- Com o tempo, as drogas podem se tornar ineficazes contra o H5N1, uma vez que ele sofre mutações.
- Não há drogas suficientes para tratar a todos.

Vacina:

- A vacina contra a gripe sazonal não protegerá contra o H5N1.
- Os cientistas desenvolveram uma vacina contra o H5N1 que provavelmente fornecerá proteção. Entretanto, muitos problemas precisam ser resolvidos antes de estar pronta para uso geral. Até o momento, não há estimativa sólida quanto a quando uma vacina estará disponível para uso geral.

Anúncios da OMS e das Organizações Governamentais:

A OMS (Organização Mundial de Saúde) informará os centros quando uma pandemia começar e os CDC (Centros de Controle e Prevenção de Doenças) fornecerão informações para a mídia e fará anúncios na televisão, rádio, imprensa escrita e através da Internet sobre quando os Estados Unidos será afetado.

O site dos CDC pode ser acessado no endereço: www.cdc.gov

O site da OMS pode ser acessado no endereço: www.who.int

Gripe Sazonal

A cada ano, um vírus da gripe infecta as pessoas em todo o mundo. Esta gripe é um evento anual ou sazonal. Nos Estados Unidos, a temporada da gripe começa no final de dezembro e termina em março, matando cerca de 36.000 pessoas (aproximadamente 250.000 a 500.000 em todo o mundo). Normalmente, a gripe sazonal é mais perigosa para os muito jovens, muito doentes e muito idosos.

A Gripe (Pandêmica) Aviária

Ocasionalmente, um novo vírus aparece que não segue o ciclo sazonal normal. A gripe pandêmica afetará as pessoas em todo o mundo e pode aparecer ao mesmo tempo que a gripe sazonal. A gripe pandêmica, entretanto, causará muito mais mortes do que a gripe sazonal. (No século 20, três pandemias ocorreram. A pandemia de 1918 matou aproximadamente 40 milhões de pessoas em todo o mundo; 500.000 nos EUA). Atualmente, há um vírus da gripe em avés, chamado H5N1, que é uma preocupação extrema para os profissionais de Saúde. Na Ásia, o H5N1 matou uma grande quantidade de galinhas, patos e gansos que os fazendeiros criam para alimento. O vírus pode passar entre as aves dos fazendeiros e as aves selvagens, fazendo-o espalhar-se por todo o mundo. O vírus pode mudar levemente (sofre mutação) e pode passar das aves diretamente para os humanos. (Houve vários casos reportados na Ásia.) O passo final para uma pandemia é uma outra mudança (mutação) no vírus que permite que ele passe facilmente de humano para humano. Houve alguns casos reportados do vírus sendo passado de humano para humano, mas até agora, este é um evento raro. Muitos cientistas acham que é somente uma questão de tempo, entretanto, para que o vírus mude (sofra mutação) e passe facilmente de humano para humano, causando uma pandemia.

Gripe Sazonal	Gripe Pandêmica
Ocorre todos os anos	Ocorre raramente. Houve três no século passado
Ocorre durante o inverno; nos EUA a temporada da gripe começa em dezembro e termina em março	Ocorre em qualquer época do ano
A maioria das pessoas se recupera dentro de uma ou duas semanas sem tratamento médico	Algumas pessoas não se recuperam mesmo com tratamento médico
Os muito jovens, os muito idosos e os muito doentes são os que mais estão em risco de doença grave.	Pessoas de todas as idades podem estar em risco de doença grave

As notícias nos jornais e nas rádios/TV também têm usado os seguintes nomes para a doença causada pelo vírus H5N1:

- Gripe aviária altamente patogênica (HPAI)
- H5N1
- Gripe aviária
- Vírus da gripe aviária
- Gripe aviária (gripe)
- Gripe do frango
- Ebola do frango
- Praga das Aves

O que a palavra "pandemia" significa?

A pandemia é um surto de uma doença que cobre uma ampla área geográfica e afeta grandes números de pessoas. O vírus da gripe H5N1 (gripe aviária) pode se tornar uma gripe pandêmica.

Por que uma gripe pandêmica mata mais do que a gripe sazonal?

- A gripe pandêmica é causada por um novo vírus ou por um ao qual os humanos não foram expostos por muito tempo (provavelmente não durante a vida de alguém que esteja vivo no momento).
- A gripe pandêmica se espalha rapidamente e é presenciada em todo o mundo.
- A gripe pandêmica infecta um grande número de pessoas de todas as idades e causa doenças sérias e mortes.

Por quanto tempo duraria uma pandemia de H5N1?

Uma pandemia H5N1 provavelmente viria em ondas. Em cada onda, cerca de 1/4 da população seria infectada. As pessoas que ficam doentes na primeira onda também podem ficar doentes em ondas posteriores. Cada onda dura cerca de 8 a 12 semanas, mas o período entre as ondas pode variar entre 8 a 20 semanas. Muito provavelmente, uma pandemia de H5N1 teria, pelo menos, três ondas e duraria por mais de 12 meses.

Quando a próxima pandemia ocorrerá?

Ninguém sabe com certeza. O período entre as pandemias de gripe não segue nenhum padrão regular. Muitos cientistas acham que o vírus H5N1 está mostrando sinais de se tornar um vírus de gripe pandêmica, embora não estejam certos quando uma pandemia de H5N1 começaria. Antes de atinja aos EUA haverá notícias na mídia nacional e internacional sobre os casos iniciais da gripe pandêmica. Se uma pandemia atingir os EUA, um anúncio será feito na televisão, nos jornais, na Internet ou no rádio.

O que acontecerá se uma pandemia de gripe ocorrer nos EUA?

Uma pandemia de gripe poderia se espalhar pelos EUA dentro de semanas e poderia causar:

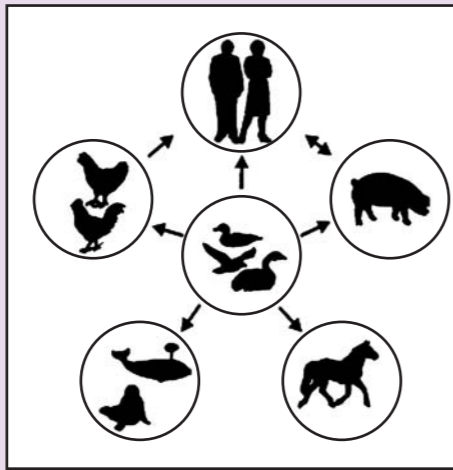
- Doença em um grande número de pessoas (até 25% da população).
- Mortes potenciais em todos os grupos etários.
- Pressão significativa e interrupção em todos os serviços de saúde.
- Possível interrupção em todos os aspectos da vida diária.
- Possíveis medidas de emergência que afetarão toda a nação.

(Veja "O que posso fazer" para obter dicas sobre como permanecer saudável durante a pandemia de gripe.)

PERGUNTAS FREQUENTES

Meus animais (cachorros, gatos) podem contrair o H5N1? Posso contrair o H5N1 deles?

Veja diagrama.



Este diagrama apresenta como os seres humanos e animais interagem para pegar e disseminar o H5N1. Por exemplo, ele pode ser transmitido para as galinhas de um fazendeiro e, em seguida, para os humanos. Da mesma forma, pode ser transmitido para os porcos de um fazendeiro e, em seguida, para os humanos. Em uma gripe pandêmica, o vírus mudará (sofrerá mutação) de forma que também possa ser transmitido facilmente de um humano para outro.

- Não há evidência de que os gatos possam ser infectados pelo H5N1, mas não se sabe certamente se são capazes de transmiti-lo para os humanos.
- Não há caso relatado de cachorros infectados ou disseminando o H5N1.
- Pássaros caseiros podem ser infectados pelo H5N1 e disseminá-lo para os humanos. Entretanto, não deve haver preocupação se os proprietários de pássaros os mantiverem em condições limpas, longe de pássaros selvagens e continuam a lavar suas mãos após manusear os pássaros ou entrar em contato com os dejetos de pássaros.

A minha vacina contra gripe anual (vacinação) me protegerá contra o H5N1?

Não. Sua vacinação contra gripe anual não fornece nenhuma proteção contra o H5N1.

O que devo fazer se estiver grávida durante a pandemia?

Assegure-se de tomar sua vacina sazonal pois, mesmo que ela não lhe proteja contra o H5N1, ela ainda lhe protegerá da gripe sazonal. Compare a todas as consultas com o seu médico. Ao primeiro sinal de sintomas de gripe, visite o seu médico.

Devo estocar alimentos e água? Se sim, por quantos dias?

Os especialistas recomendam estocar para 3 dias para alimentos não perecíveis e estocagem de 3 galões (11,5 litros) de água para cada pessoa em sua casa, por dia. Este é um enfoque padrão para qualquer emergência que possa limitar sua habilidade de sair de casa.

Precisarei ficar de quarentena?

Se ocorrer a pandemia de gripe nos Estados Unidos, é provável que as autoridades solicitem que as pessoas restrinjam voluntariamente suas viagens e outras atividades do dia-a-dia. Para os que forem infectados com o H5N1, restrições de atividades e movimentação mandatórias (obrigatórias) poderão ser impostas para limitar a propagação do H5N1. (Ver "Distanciamento Social e Restrições de Movimentação e Atividades")

A quem deveria contatar se pensasse estar infectado com o H5N1?

Se você acreditar que está infectado ou tiver ficado doente por mais de 10 dias ou tenha tido febre acima de 40 °C, contate seu profissional de saúde.

Posso ir ao meu médico/profissional de saúde e ser testado quanto ao H5N1?

Até o momento, não há teste de rotina para o H5N1.

Estou em um risco maior de estar infectado por H5N1 se meu sistema imunológico já estiver enfraquecido devido ao HIV, tratamento de câncer ou outros problemas de saúde?

As pessoas com sistemas imunológicos enfraquecidos estão em maior risco de complicações relacionadas ao H5N1 e, se infectadas, podem ser capazes de disseminar o vírus por períodos mais longos de tempo.

Há algum dispositivo ou produto capaz de fortalecer o meu sistema imunológico e fornecer proteção contra o H5N1?

Se ocorrer uma pandemia, é altamente provável que muitas pessoas começarão a oferecer uma série de produtos que, segundo eles, são designados para protegê-lo contra o H5N1. Em quase todos os casos, tais produtos serão de pouco ou nenhum valor e você somente desperdiçará o seu dinheiro. Siga o conselho dos funcionários de saúde pública e seu médico pessoal.

O H5N1 vive nas superfícies diárias como roupas, telefones, maçanetas, brinquedos, carrinhos de supermercado, etc?

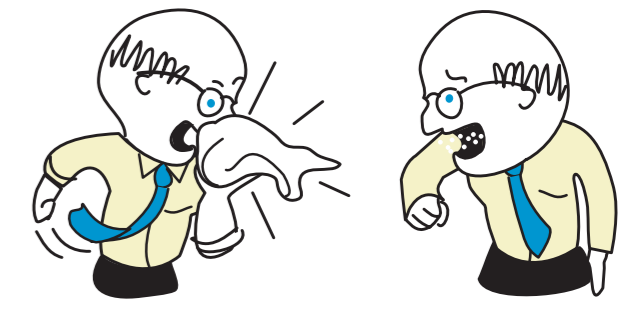
Alguns relatórios sugerem que o H5N1 pode viver por vários dias em uma série de superfícies de uso diário. Siga as sugestões apresentadas em "Como limpar e esterilizar" para a higienização de suas áreas de trabalho e de estar. Lavar as roupas com água quente matará quaisquer partículas de H5N1 que possam estar nelas. Usar luvas descartáveis ou usar toalhas de papel ou guardanapos como barreira, reduzirá suas chances de pegar o H5N1. Lave suas mãos frequentemente durante o dia e evite tocar sua boca, nariz ou olhos.

O que você pode fazer

QUATRO COISAS SIMPLES QUE VOCÊ PODE FAZER PARA PROTEGER A VOCÊ E SUA FAMÍLIA

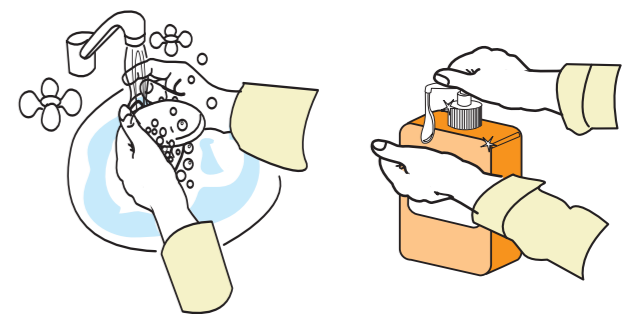
COBRIR SUA TOSSE E ESPIRRO

- Cobrir sua boca e seu nariz com lenço de papel
- Colocar o 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



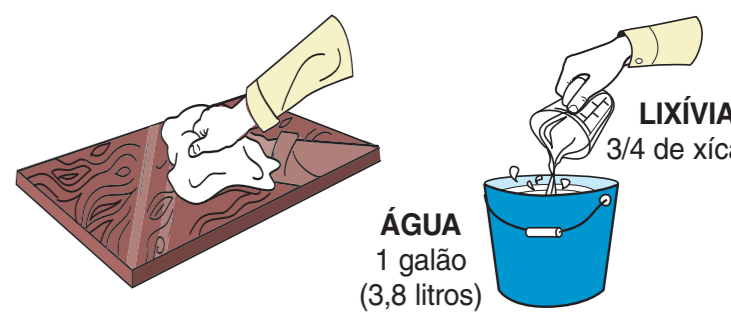
LAVAR SUAS MÃOS

- Lavar as mãos com água morna e sabão por , pelo menos, 10 a 15 segundos. OU usar um sanitizador de mãos:
 - 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
- Trabalhar em casa, se possível



Há muitos passos não médicos, guiados 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). Limpe 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	Uso Recomendado	Precauções
Lixívia Doméstica (Alvejante/Água sanitária): Dilua 3/4 de xícara de lixívia em um galão (3,8 litros) de água.	Desinfecção de material contaminado com sangue e fluidos corpóreos.	Use em área bem ventilada. Use luvas enquanto estiver usando/manuseando a lixívia. Somente misture a lixívia com água.
Álcool: (exemplo, álcool isopropílico a 70% ou álcool etílico a 60%) Não dilua; use diretamente do frasco. Itens com concentrações mais baixas de álcool, tais como uísque, vodka e rum, não serão eficazes.	Superfícies de metal lisas, superfícies de mesas ou outras superfícies nas quais a lixívia não pode ser usada.	Inflamável e tóxico. Use em área bem ventilada. Mantenha longe de fontes de calor. equipamento elétrico, chamas e superfícies quentes. Deixe secar completamente.

Manter água sanitária e álcool isopropílico fora do alcance de crianças. Não beber água sanitária ou álcool isopropílico.

Equipamento de Proteção Pessoal

- De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o uso de equipamento de proteção individual (EPI) pode reduzir, mas não eliminar, a possibilidade de infecção pelo H5N1.
- Certas pessoas, tais como as expostas a aves e produtos avícolas, profissionais de veterinária e profissionais de saúde devem usar EPIs. O suprimento deste equipamento deve ser discutido com seu empregador.

- Os membros da família ou outras pessoas que cuidam de pacientes infectados com H5N1 devem usar máscara e luvas de plástico ou látex descartáveis. Os pacientes com H5N1 devem usar máscara quando estiverem em contato com outras pessoas. O tipo preferido de máscara é a máscara N-95 (veja a foto), que podem ser compradas em lojas de ferramentas locais ou através de companhias de suprimento médico. Uma segunda opção é a máscara cirúrgica (veja foto). As máscaras cirúrgicas e luvas podem ser compradas em farmácias locais.

- Descartar as máscaras após 4-6 horas de uso. Não a reutilize nem a compartilhe com outros. Coloque as máscaras e luvas usadas em saco plástico selado e jogue fora junto com seu lixo doméstico. O uso de EPI não substitui as medidas sanitárias básicas tais como a lavagem das mãos. A lavagem das mãos é essencial para evitar a propagação do H5N1.

- Se solicitado a usar máscara, certifique-se de usá-la da forma adequada. Isto inclui:
 - Amarrar os cordões atrás da cabeça ou colocar as tiras de elástico atrás das orelhas.
 - Ajustar a haste flexível do topo da máscara à ponte do seu nariz.
 - Ajustar da máscara confortavelmente no rosto e abaixo do queixo.

- Lavar as mãos imediatamente após a remoção e descarte da máscara.

- Enquanto ainda há o debate sobre se as máscaras são eficazes ou não no uso diário, está claro que o uso da máscara não causa danos.



Distanciamento Social e Restrições de Movimentação e Atividades (Movement & Activity Restrictions - MAR)

O contato com pessoas infectadas aumenta o seu risco de infecção com o H5N1. A limitação do contato entre as pessoas infectadas e não infectadas auxiliará a evitar a propagação do H5N1. As duas formas mais eficazes desta limitação são o distanciamento social (Social Distancing - SD) e as restrições de movimentação e atividades (MAR).

Distanciamento Social:

O objetivo do distanciamento social é o de aumentar a distância entre as pessoas, para que o H5N1 não possa ser facilmente disseminado. Os passos que você pode tomar, que aumentarão o distanciamento social, incluem:

- Evitar locais cheios (inclusive cinemas, teatros, shoppings e eventos esportivos).
- Trabalhar em casa.
- Mudar programas e modelos de trabalho, para minimizar o contato.

Restrições de Movimentação e Atividades (MAR):

As MAR reduzem o contato entre as pessoas pela limitação de concentrações públicas e, temporariamente, pelo fechamento de locais onde a maioria das pessoas possa se concentrar. Restrições podem ser colocadas para você, como pessoa, ou como parte de amplas precauções de saúde pública, para toda a comunidade. As autoridades de saúde pública podem impor restrições de movimentação e de atividades para você, como indivíduo, se:

- As autoridades acharem que você possa estar infectado por ter estado em contato com uma pessoa ou local constatamente infectados, ainda que você não apresente sintomas.
- As autoridades acharem que você possa estar infectado por ter estado em contato com uma pessoa ou local constatamente infectados, e você apresentar sintomas.

Em cada um destes casos, um adulto poderá, muito provavelmente, ser restringido por 10 dias (14 dias para crianças e 12 dias para jovens).

É importante lembrar que no começo da doença você pode não apresentar sintoma algum, mas poderá transmitir o H5N1 para outra pessoa.

Historicamente, as MAR têm incluído quarentenas. Durante os primeiros estágios de uma pandemia, quarentenas obrigatórias poderão ser impostas, mas a quarentena domiciliar voluntária de grande escala (também conhecida como "auto-proteção" ou "dias de neve") provavelmente serão as mais recomendadas. As autoridades de saúde pública solicitarão a cooperação voluntária de ampla escala quando declararem "dias de neve".

Em complemento às ações voluntárias de ampla escala, os funcionários de saúde pública poderão tomar as seguintes medidas, em nível de comunidade:

- Fechamento temporário de escolas, universidades, negócios, fábricas e locais de culto.
- Limitar os transportes em massa (inclusive serviços de metrô, trens e aeroportos).

Lembre-se, durante a pandemia, limite seu contato em público, mas continue a se comunicar (telefone, Internet, etc.) com os amigos e com a família.

Para maiores informações, contactar:

Centers for Disease Control & Prevention (CDC)

1600 Clifton Rd., Atlanta, GA 30333
(404) 639-3534 • (800) 311-3435 • www.cdc.gov

Department of Health & Human Services (HHS)

200 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20201
(202) 619-0257 • (877) 696-6775 • www.hhs.gov

National Security Health Policy Center

Potomac Institute for Policy Studies
901 N. Stuart Street, Suite 200, Arlington, VA 22203
(703) 261-1100 • <http://www.potomacinstiute.org>

World Health Organization (WHO)

Regional Office for the Americas
525 23rd Street, NW, Washington, DC 20037
(202) 974-3000 • www.who.int • www.paho.org

Para solicitar cópias adicionais deste cartaz, entre em contato com:

Center for Technology and National Security Policy

National Defense University
Bldg. 20, Suite #3
300 5th Avenue SW, Fort Lesley J. McNair
Washington, DC 20319
<http://www.ndu.edu/ctnsp/> • LifeSciences@ndu.edu