

## Prevenção contra influenza

Considerando o alerta feito pela Secretaria de Estado de Saúde do Espírito Santo (SESA - ES) quanto ao aumento do número de casos de Influenza, a Coordenadoria de Atenção à Saúde do Servidor – CASS/Ifes informa que a influenza é uma infecção viral aguda que afeta o sistema respiratório, causada pelos vírus influenza dos tipos A, B e C. É de elevada transmissibilidade e distribuição global, com tendência a se disseminar facilmente.

A influenza (gripe) apresenta sintomas bem parecidos com os da Covid-19 e a transmissão ocorre da mesma forma. Pacientes relatam que estão apresentando sintomas da síndrome respiratória, como febre, coriza, mal-estar, congestionamento nasal, tosse, entre outros.

Ações de imunização são de extrema importância para proteção contra a doença, casos graves e suas complicações. Além da vacinação, é necessário seguir as medidas de proteção para as infecções respiratórias, como a da Covid-19, que devem ser mantidas para prevenção de ambas, a saber:

- Manter distância de 1,5 metro das outras pessoas;
- Lavar as mãos com água e sabão ou com álcool em gel, principalmente antes de consumir algum alimento;
- Utilização correta das máscaras cobrindo a boca e o nariz;
- Se vacinar contra a Covid-19 e contra a Influenza;
- Usar lenço descartável para higiene nasal;
- Procurar atendimento médico em caso de sintomas gripais;
- Evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas;
- Manter os ambientes bem ventilados;
- Evitar contato próximo a pessoas que apresentem sinais ou sintomas de gripe;
- Evitar aglomerações e ambientes fechados, procurando manter os ambientes ventilados;
- Adotar hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e ingestão de líquidos.

A orientação da SESA é que as pessoas que ainda não se vacinaram contra influenza em 2021, procurem a Unidade de Saúde de seu município.

A Coordenadoria de Atenção à Saúde do Servidor reforça que em caso de necessidade de afastamento do trabalho, o atestado médico deve ser enviado o mais breve possível para Cass, pelo e-mail: [atestados.reitoria@ifes.edu.br](mailto:atestados.reitoria@ifes.edu.br) para as devidas orientações e encaminhamentos.

Fonte: Fundação Oswaldo Cruz (Fio Cruz) e Secretaria de Estado de Saúde do Espírito Santo (SESA).