

CARLOS F. SANTOS CARVALHO
ADVOGADO

CIRCULAR Nº73/2009

ASSUNTO: Vírus H1N1 – Gripe A
Actuação das empresas

Segundo referem os meios de comunicação, sérios, a Organização Mundial de Saúde declarou a pandemia da GRIFE A, "incontrolável". Ora, tal designação, mesmo vinculada pela OMS,

Não nos deve "descontrolar". Faça cada um o que for possível para evitar o alastramento desta "gripe", já que se trata apenas de uma doença: uma gripe. --- E, como se tem divulgado,

Cumprir preceitos de higiene, vulgares mas com mais frequência, e utilizar produtos de limpeza nos locais de trabalho e nos sanitários e balneários, é uma atitude aconselhável,

Que deve ser feita de forma mais intensa que até agora, - -- mais de uma vez ao dia; interessando toda instalação industrial, e não apenas nos sanitários ou vestiários; usando os processos de desinfeção aconselhados, etc..

Na base desta pandemia, --- como sempre o foi desde a idade média até á gripe espanhola ----, está a "porcaria" acumulada. Não é por acaso que a "gripe das aves" proveio do oriente, onde vivem milhões de pessoas, ignorando muitas vezes as condições mínimas de higiene; e,

Agora, o vírus H1N1 tenha tido o seu génese na cidade do México, a cidade mais populosa do mundo, construída por cima de um pântano.

Todos nós devemos contribuir com algo para tornar o ambiente mais saudável, quanto mais não seja divulgando **normas de higiene**. No caso das empresas, divulgando entre os seus trabalhadores actos de bem fazer, em matéria de higiene. Daí,

Tendo tido conhecimento de, através da Direcção regional de Saúde do Algarve, IP, --- Departamento de Saúde Pública, de uns conselhos, escritos, para a

PREVENÇÃO DA GRIFE A

juntamos os que consideramos mais importantes para que os possa divulgar na sua Empresa. Afixando-os, ou mesmo, por meio de reprodução, entregando-os a cada trabalhador. Naturalmente, se quiser ...

Fundamento legal para a sua actuação: o constante da alínea d), --- prevenção na empresa, em matéria de higiene e saúde; alínea f) --- dar prioridade á protecção colectiva; e, alínea n) --- dar instrução adequada aos trabalhadores, todas do nº2, artº273, do Código do Trabalho/versão 2003, ainda em vigor nesta matéria. E,

Ainda, com base na obrigação que decorre da al.b), do nº1, artº275, que diz deverem ser os Trabalhadores **informados**

"b)- Das medidas e as instruções a adoptar em caso de perigo grave e eminente".

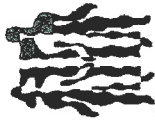
Esta circular, bem como todas as outras sobre esta matéria, --- GRIPE A --- deve ser levada ao conhecimento do Exmo. Sr. Médico, da Empresa.

Junta-se:

-- 7 folhas

Junho 2009

Carlos F. Santos Carvalh



Ministério da Saúde
Administração Regional
de Saúde do Algarve, IP
DEPARTAMENTO
SAÚDE PÚBLICA

Prevenção da Gripe A

Recomendações para Instituições



Quais os Sintomas?

Os sintomas são semelhantes aos da gripe sazonal:

- *Febre de início súbito (superior a 38°C)*
- *Tosse*
- *Dores de garganta*
- *Dores musculares*
- *Dores de cabeça*
- *Arrepios de frio*
- *Cansaço*
- *Diarreia ou vômitos; embora não sendo típicos da Gripe sazonal, têm sido verificados em alguns dos casos recentes de infecção pelo novo vírus da Gripe A(H1N1).*



Modo de Contágio

- Pessoa-a-pessoa através de gotículas quando tosse ou espirra
- Através do contacto com os olhos, nariz ou boca, de mãos que contactaram com objectos ou superfícies contaminadas com gotículas de uma pessoa infectada



CONTÁGIO ENTRE PESSOAS

Atenção: O vírus permanece activo nas superfícies 2 a 8h.

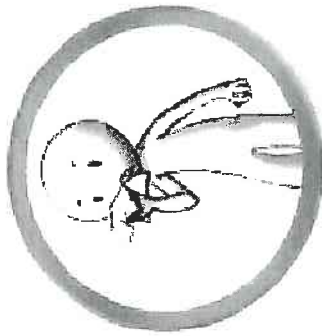
Cuidado com as maçanetas das portas, teclados de computador, ratos, etc.

O vírus não se transmite através da água para consumo humano, águas de piscinas ou parques aquáticos.

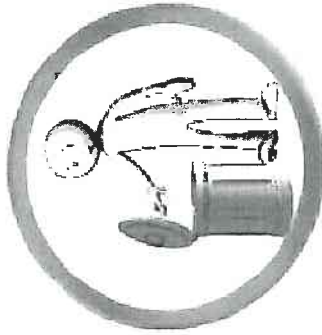
O vírus não se transmite através de alimentos.

Medidas de Protecção Individual

Gripe A (H1N1)



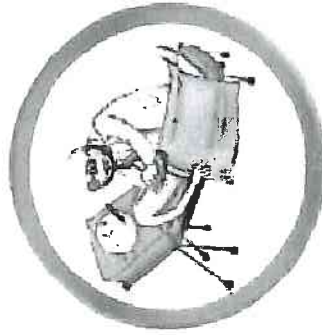
Sempre que tossir
ou espirar tape o
nariz e a boca
com lenço de
papel



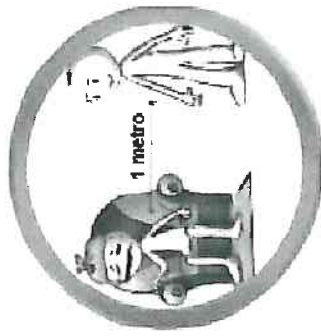
Deite no caixote
do lixo os
lenços de papel
usados



Lave as mãos
frequentemente
com água e
sabão



Se tiver sintomas
de gripe, ligue
para a linha
Saúde 24:
808 24 24 24



Se tiver sintomas
de gripe guarde
uma distância de,
pelo menos, um
metro, quando falar
com outras
pessoas



Se tiver sintomas
de gripe fique em
casa, não vá
trabalhar, nem à
escola e evite
locais com muitas
pessoas



Se tiver sintomas
de gripe, evite
cumprimentar com
abraços, beijos ou
apertos de mão



Se não tiver as
mãos lavadas,
evite mexer nos
olhos, no nariz e
na boca



Fonte: DGS

O que facilita o Contágio?

- Deficiente higiene das Mãos
- Contacto com objectos ou materiais contaminados
(o vírus permanece activo 2 a 8h nas superficies)
- Permanência em ambientes fechados e pouco arejados
- Proximidade entre pessoas (distância inferior a 1 metro)
- Cumprimentos pessoais

Medidas de Protecção contra a Gripe



- Evite o contacto das mãos com os olhos, nariz e boca!
- Limpe frequentemente as superfícies ou objectos mais sujeitos a contacto, com os produtos de limpeza habituais!
- Evite frequentar espaços públicos fechados e pouco arejados.
- Estas medidas são também muito importantes nas crianças!

ATENÇÃO: O uso de máscaras na Comunidade não está recomendado. (OMS)

As máscaras, mesmo quando bem utilizadas, só evitam o contágio de outras pessoas, não evitam o contágio do próprio.

Medidas de Protecção contra a Gripe



- **Se ficar doente, permaneça em casa!** Se estiver com sintomas de gripe, fique em casa e contacte a Linha Saúde 24, pelo número 808 24 24 24.
- **Se tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel!** Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ou com o antebraço, mas nunca com a mão! De imediato, deposite no lixo o lenço utilizado.
- **Lave as mãos frequentemente com água e sabão!** Em alternativa, pode usar toalhetes à base de álcool.
- **Evite contactos desnecessários com pessoas com gripe!**