

PREPARE-SE COM A SUA FAMÍLIA PARA PARAR A GRIPE

Não só as instituições devem estar preparadas para uma pandemia de gripe ou outras emergências, mas é também importante que cada um de nós junto com as famílias esteja preparado. Algumas medidas simples devem ser tomadas em períodos de alerta:

1. Mantenha actualizado **um registo** com informação básica de saúde de cada um dos membros da sua família, em particular se algum tem problemas de saúde.

Membro da família	Tipo de sangue	Alergias	Doenças actuais e passadas	Medicação actual/dosagem

2. Mantenha actualizado **um registo** com contactos de emergência

Contactos	Nome/ telefone/ e-mail
Linha Saúde24	808242424
Contacto de emergência nacional	
Contacto de emergência local	
Centro de Saúde / Centro de Atendimento de Gripe local	
Hospitais perto do: Local de trabalho Escola Casa	
Médico de família	
Farmácia	
Escola/Universidade	



3. Mantenha **um stock** de emergência (para aproximadamente 2 semanas) com alimentos e medicamentos. Alguns exemplos são os seguintes:

Alimentos ou bebidas*	Medicamentos e outros materiais
Vegetais ou frutas enlatados (ex: feijão, ervilha, milho, tomate, pêsego, ananás, etc...)	Sabão e/ou soluções alcoólicas (65-95%) para lavagem das mãos
Leguminosas secas (ex: feijão, grão de bico, etc)	Termómetro
Carne ou peixe enlatados (ex: atum, sardinha, etc)	Medicamentos para a febre e anti-inflamatórios (ex: paracetamol, ibuprofeno)
Arroz, massa, farinha	Medicamentos para a diarreia (ex: loperamida)
Bolachas e biscoitos	Vitaminas
Cereais de pequeno almoço	Lenços e toalhetes de papel descartáveis, papel higiénico
Farinhas lácteas em pó	Sacos para lixo
Frutos secos (ex: nozes, avelãs, amêndoas, etc)	Materiais de limpeza de instalações
Azeite ou óleo vegetal	Lanterna
Água engarrafada	Rádio portátil
Sumos de fruta embalados	Pilhas (baterias)
Leite ultrapasteurizado	Abre-latas manual

* Nota: Deve escolher em particular alimentos não perecíveis (que podem ser armazenados à temperatura ambiente). Para todos os alimentos deve ser verificada a data de validade dos produtos e proceder à sua substituição quando a data se aproximar do limite.

4. Mantenha **uma correcta higiene pessoal** e ensine as regras de controlo da infecção (<http://gripe.up.pt>) aos membros da família, nomeadamente às crianças.

5. Mantenha **uma correcta higiene da casa** (<http://gripe.up.pt>).

6. Discuta com a família as **regras de conduta** no caso de algum membro da família ficar doente.

7. **Participe como voluntário** em grupos da sua comunidade para preparação e colaboração nas respostas de emergência, nomeadamente na assistência a doentes e seus familiares.

