

Recomendações aos Pais / E. de Educação.  
“ Gestos simples fazem a diferença”

**GRIPE A**



Ano Lectivo 2009/2010

# Escola Secundária de Nelas



## Recomendações aos Pais / Encarregados de Educação

- Estar atento aos sintomas gripais – febre alta, de início súbito, dores no corpo, tosse, nariz entupido, dor de garganta, arrepios, fadiga, vômitos ou diarreia.
- Evitar as urgências hospitalares e ligar a Linha de Saúde 24 (808242424).
- Manter em casa uma reserva de paracetamol, toalhetes desinfectantes e máscaras de protecção.
- Uma criança/jovem com febre tem de ficar em casa.
- A escola deve ser avisada no caso de um diagnóstico de gripe. Tome nota do nome e telefone da pessoa a avisar. (Director de Turma ou na falta o órgão de gestão)  
**E.S.Nelas – 232946140**
- Restringir as visitas de pessoas com sintomas gripais.
- Consultar o médico de família para avaliar a necessidade de vacinar ou não as crianças contra a gripe A.
- Cabe aos pais informar os responsáveis da escola /D.T. acerca das fragilidades dos seus filhos, sinalizando problemas respiratórios, diabetes, alergias e medicamentos ou qualquer outra patologia que possa condicionar o estado geral de saúde.
- É importante ensinar as crianças/ jovens a tossir e espirrar para o antebraço ou para um lenço de papel, que deverá ser deitado fora, depois de utilizado.
- A lavagem das mãos deve ser adoptada pelas crianças/ jovens como rotina, antes de saírem de casa e quando regressarem da escola. Ao longo do dia devem lavar as mãos frequentemente com água e sabão.
- Os espaços abertos, como jardins ou parques, devem ser preferidos, relativamente aos locais fechados, com pouca circulação de ar.
- As crianças/jovens devem vir munidos de lenços de papel e garrafa de água.
- Dado o alto nível de contágio da gripe A devem ser evitados todos os comportamentos potenciadores de transmissão da doença (apertos de mão, beijos, partilha de objectos pessoais e de material escolar).

