

GRIFE OU CONSTIPAÇÃO

CONHEÇA AS DIFERENÇAS

Os vírus responsáveis pela gripe e pela constipação são diferentes, assim como os seus **sintomas** e o modo de actuar perante cada uma.

A **transmissão** destes vírus ocorre através dos espirros ou da tosse (ou até da fala muito próxima) da pessoa infectada, que expõe partículas.

O contacto directo também é outra forma de transmissão, quando, por exemplo, uma pessoa toca com as mãos na pessoa infectada ou em objectos/superfícies contaminados com o vírus (que pode sobreviver vários dias num objecto) e, seguidamente, leva as mãos aos olhos, boca ou nariz.

Aprenda a distinguir uma gripe de uma constipação e o que deve fazer como **prevenção**.

		GRIFE	CONSTIPAÇÃO
SINTOMAS	O que é?	doença aguda viral que afecta especialmente as vias respiratórias	infecção das vias respiratórias superiores provocada por um vírus
	Febre	38º- 40ºC pode durar cerca de 3-4 dias	raro
	Dor de cabeça	pode ser muito intensa	raro
	Dores musculares	podem ser muito intensas	raro
	Fadiga marcada	pode durar cerca de 2-3 semanas ou mais após doença aguda	verifica-se algumas vezes, mas de forma moderada
	Fadiga debilitadora	primeiros sintomas podem ser muito debilitantes	raro
	Náuseas, vômitos e diarreia	frequente em crianças com menos de 5 anos	raro
	Lacrimação	raro	frequente
	Congestão nasal (pingo)	raro	frequente
	Espirro	raro	frequente
	Dor de garganta	habitual	habitual
COMPLICAÇÕES		insuficiência respiratória que pode tornar-se crónica e pôr a vida em risco	nariz entupido e dor de ouvidos
FATALIDADES		bem conhecidas	não existem relatos
PRINCIPAIS MEDIDAS DE PREVENÇÃO		- quando tossir ou espirrar, utilize um lenço de papel ou o antebraço para tapar a zona da boca (não use as mãos) - lave frequentemente as mãos com água e sabão - vacine-se anualmente com a vacina contra a gripe da época, de preferência, em outubro/novembro	