

# Jornal do SINDLIMP

Edição Especial Saúde do Trabalhador 06/2018

Sindicato dos Empregados em Empresas Prestadoras de Serviço Asseio e Conservação no Município de Florianópolis.  
Rua Vidal Ramos, 53 - sala 104 - Centro - Florianópolis - SC. CEP: 88010.320. [www.sindlimpfpolis.com.br](http://www.sindlimpfpolis.com.br)  
[contato@sindlimpfpolis.com.br](mailto:contato@sindlimpfpolis.com.br) (48) 3223-5146. Filiado à FEVASC - UGT - CONASCON

## Precauções a serem tomadas em relação a Gripe A (H1N1, H1N3 e B)

“As únicas vias de acesso para o vírus da gripe são as narinas, a boca e a garganta”. Em relação a esta epidemia tão vastamente propagada, apesar de todas as precauções, é praticamente impossível não estar em contato com portadores do vírus que a promove. Contudo, alerta-se para o seguinte: o problema real não é tanto o contato com o vírus, mas a sua proliferação. Enquanto estamos em boa saúde e não apresentamos sintomas de infecção da gripe A e B (H1N1, H1N3), há precauções a serem tomadas para evitar a proliferação do vírus, o agravamento dos sintomas e o desenvolvimento das infecções secundárias.

### Eis algumas precauções:

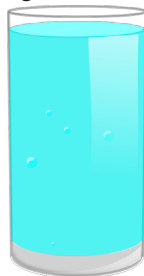


1. Como mencionado na maior parte das publicidades, lave as mãos frequentemente.



2. Evite, na medida do possível, tocar no rosto com as mãos.

3. Duas vezes por dia, sobretudo quando esteve em contato com outras pessoas, ou quando chegar em casa, faça gargarejos com água morna contendo sal de cozinha. Decorrem normalmente 2 a 5 dias entre o momento em que a garganta e as narinas são infectadas e o aparecimento dos sintomas. Os gargarejos feitos regularmente podem prevenir a proliferação do vírus. De certa maneira, os gargarejos com água salgada têm o mesmo efeito, numa pessoa em estado saudável, que a vacina sobre uma pessoa infectada. Não devemos subestimar este método preventivo simples, barato e eficaz. Os vírus não suportam a água morna contendo sais.



4. Ao menos uma vez por dia, à noite, por exemplo, limpe as narinas com a água morna e sal. Assoe o nariz com vigor, e, em seguida, com um cotonete para ouvidos (ou um pouco de algodão) mergulhado numa solução de água morna com sal, passe nas duas narinas. Este é um outro método eficaz para diminuir a propagação do vírus. O uso de potes nasais para limpeza das narinas, contendo água morna e sal de cozinha, é um excelente método para retirar as impurezas que albergam os vírus e bactérias; trata-se de um costume milenar, da Índia.



5. Reforce o seu sistema imunitário comendo alimentos ricos em vitamina C. Se a vitamina C for tomada sob a forma de pastilhas ou comprimidos, assegure-se de que contém Zinco, a fim de acelerar a absorção da vit. C.

6. Beba tanto quanto possíveis bebidas quentes (chás, café, infusões etc.). As bebidas quentes limpam os vírus que podem se encontrar depositados na garganta e em seguida depositam-nos no estômago onde não podem sobreviver, devido o pH local ser ácido, o que evita a sua proliferação.”

Fonte: <http://www.alegre.ufes.br> / Redação: Dr. Vinay Goya .



## Gripe ou Resfriado?

Sintomas	Resfriado	Gripe
Febre	Baixa ou ausente	Superior a 37°C
Dor de Cabeça	leve ou ausente	Moderada a Intensa
Calafrios	raros	Variável
Cansaço	leve	Moderada a Intensa
Dor de garganta	moderada	Moderada a Intensa
Tosse	leve a moderada	Moderada a Intensa
Catarro	moderado	Forte com Congestão Nasal
Dores Musculares	leve	Moderada a Intensa
Ardência nos olhos	leve	Leve