

**O que é a influenza?**

A influenza, é mais conhecida pelo nome de gripe, é uma doença infeciosa grave causada pelos vírus de influenza que atacam as vias respiratórias (nariz, garganta, pulmões).

É uma doença corrente e sazonal que ataca todos os anos milhares de Canadianos. A duração da temporada pode variar mas ela estende-se principalmente do fim do outono ao princípio da primavera.

Dentro deste contexto, onde o novo coronavírus está ainda presente, é ainda mais importante se proteger contra a gripe sazonal.

**De que maneira os vírus da influenza te deixam (ou põem) doente?**

A infeção pelo vírus da influenza desencadeia uma inflamação no seu corpo e produz os sintomas associados à gripe. Geralmente, os sintomas começam de repente. São basicamente febre com ou sem arrepios, tosse seca, dores de cabeça, cansaço, dores musculares ou das articulações e de garganta. Ao contrário do resfriado, nariz a pingar e espirros são mais raros. Outros sinais clínicos podem estar presentes, particularmente nas crianças, como náuseas, vómitos, diarreia e dores de barriga. Em relação às pessoas de idade, elas podem apresentar cansaço e, por vezes, ficar confusas, sem outros sintomas.

Os sintomas variam de pessoa para pessoa. Os sintomas da gripe e a sua gravidade podem variar dependendo da idade e do estado de saúde da pessoa. Uma infecção por influenza pode causar complicações, especialmente em pessoas com certos riscos que as tornam mais vulneráveis. Ao contrário do resfriado, que é benigno, as complicações associadas à gripe podem ir até à hospitalização e, em casos mais raros, à morte.

**Como reage o seu corpo a este ataque?**

O sistema imunológico do seu corpo reage produzindo proteínas chamadas anticorpos para combater infecções. Infelizmente, às vezes, isso não é suficiente, especialmente para as pessoas em risco. Podem, portanto, ocorrer complicações graves depois duma inflamação ou superinfecção. Podem ser desidratação, dificuldades respiratórias, pneumonia, bronquite, infecções de ouvido, sinusite e outros problemas de saúde graves, como o agravamento de certas condições crônicas que podem levar à hospitalização ou até mesmo à morte. Portanto, é um problema de saúde que não deve ser negligenciado.

**Quem pode ser infetado pela gripe?**

Toda a gente pode apanhar a gripe. No entanto, ela pode causar graves consequências na sua saúde, especialmente se você é uma pessoa vulnerável. As pessoas que estão mais sujeitas a complicações nos casos de gripe são:

* As pessoas com certas doenças cardíacas ou pulmonares crônicas (MPOC, asma, fibrose cística, enfisema, etc.);
* As pessoas que sofrem de distúrbios metabólicos crônicos (diabetes, etc.), de doenças do fígado (cirrose, etc.) de problemas renais, ou hematológicos (anemia, hemoglobinopatia, etc.);
* As pessoas com câncer
* As pessoas com problemas neurológicos ou de desenvolvimento neurológico (distúrbios cognitivos, lesões da medula espinhal, distúrbios convulsivos, distúrbios neuromusculares, etc.);
* As pessoas que têm um sistema imunitário enfraquecido (HIV, transplante de órgão, radioterapia, quimioterapia, etc.);
* As pessoas com obesidade mórbida (IMC> 40);
* Os bebés com menos de 6 meses;
* As mulheres grávidas com doenças crônicas durante a gravidez e mulheres grávidas com boa saúde durante o 2º e o 3º trimestres da gravidez;
* As pessoas com 75 anos ou mais.

**Como se transmite a gripe?**

Trata-se duma doença contagiosa que se espalha rapidamente:

- Ao inalar gotículas projetadas no ar quando a pessoa infectada tosse ou espirra;

- Levando as mãos ao nariz, boca ou olhos sem as lavar, depois de apertar as mãos de uma pessoa infectada ou de ter tocado num objeto contaminado (lenço, telefone, maçaneta de porta, etc.).

As pessoas infectadas com o vírus da gripe podem ser contagiosas vários dias após o início dos sintomas, por isso é importante que você evite o contato direto com outras pessoas, especialmente aquelas que correm o risco de ter complicações com esse tipo de infecção.

**Como limitar a transmissão?**

Certas medidas de higiene reduzem o risco de transmissão da gripe;

- Lave as mãos regularmente com água e sabão ou use um desinfetante à base de álcool;

- Cubra a boca e o nariz ao espirrar ou tossir com um lenço de papel ou na dobra do cotovelo, em vez de na mão

- Limpe as superfícies comuns usando um desinfetante

- Fique em casa se tiver sintomas de gripe e use uma máscara ou cobertura facial se precisar sair.

Essas medidas não permitem a excluir totalmente o risco de ser infectado ou de transmitir a gripe, a vacina sazonal continua sendo a melhor proteção contra a gripe.

**Como se pode proteger?**

Ao ser vacinado!

O programa de vacinação contra influenza está disponível em todo o Canadá.

Em Quebec, o Ministério da Saúde e Serviços Sociais (MSSS) visa certas populações mais vulneráveis ​​com o programa de vacinação contra influenza: pessoas com 75 anos ou mais, mulheres grávidas no 2º e 3º trimestres e pessoas com uma doença crônica há mais de 6 meses. A vacina é oferecida gratuitamente a esses indivíduos mais vulneráveis ​​e aos parentes que vivem na mesma casa. Medidas semelhantes também estão planeadas nas outras províncias canadianas. Portanto, vacine-se! É a primeira e a mais importante coisa que você pode fazer para se proteger contra a gripe. As cepas virais que circulam e são causa de epidemias de influenza mudam de ano para ano, por isso é necessário tomar a vacina contra a gripe todos os anos.

Esta mensagem diz-lhe igualmente respeito se você é imigrante.

**Onde pode encontrar as informações necessárias?**

Não perca tempo! Informe-se sobre o calendário de vacinação disponível nos sites dos postos de saúde da sua região, que começa geralmente a partir de novembro de cada ano. Deve primeiro marcar uma consulta por telefone ou online numa clínica de vacinação na sua região.

Além disso, passe a mensagem à sua família, amigos e conhecidos para que eles também tomem a vacina. Certifique-se de discutir isso com seu médico, enfermeiro ou farmacêutico hoje.

Na Aliança das Comunidades Culturais pela Igualdade em Saúde e Serviços Sociais (ACCÉSSS), acreditamos na prevenção de doenças evitáveis.

Para saber mais consulte o nosso site Internet www.accesss.net.