

AQUA NEWS

Acesse o Aqua News na Internet: www.aqualub.com.br/aquanews

Dicas - SPPA

“Gripe H1N1”

A gripe H1N1 consiste em uma doença causada por uma mutação do vírus da gripe. Também conhecida como gripe Influenza tipo A ou gripe suína, ela se tornou conhecida quando afetou grande parte da população mundial entre 2009 e 2010.

Surto em 2016

Normalmente a gripe H1N1, assim como os outros tipos de gripe, são bem mais comuns no inverno, mas em 2016 a gripe H1N1 chegou mais cedo ao Brasil. Em março de 2016 o número de casos só no estado de São Paulo superou a quantidade de pessoas doentes em 2015 em todo o país. São 260 casos no Estado até março de 2016, contra 141 no Brasil no ano anterior.

Sintomas de Gripe H1N1

Os sinais e sintomas da gripe H1N1 são muito parecidos com os da gripe comum, e a transmissão também ocorre da mesma forma. Mas podem ser um pouco mais graves e costumam incluir algumas complicações, podendo levar os pacientes até mesmo à morte. Veja:

- Febre alta
- Tosse
- Dor de cabeça
- Fraqueza
- Falta de ar
- Espirros
- Dor na garganta
- Dores musculares
- Congestão nasal
- Coriza
- Náuseas
- Vômitos
- Diarréia

Prevenção

- Evite manter contato muito próximo com uma pessoa que esteja infectada
- Lave sempre as mãos com água e sabão e evite levar as mãos ao rosto e, principalmente, à boca
- Leve sempre um frasco com álcool-gel para garantir que as mãos sempre estejam esterilizadas
- Mantenha hábitos saudáveis. Alimente-se bem e coma bastante verduras e frutas. Beba bastante água
- Não compartilhe utensílios de uso pessoal, como toalhas, copos, talheres e travessouros
- Evite frequentar locais fechados ou com muitas pessoas
- Verifique com um médico se há necessidade de tomar a vacina que já está disponível contra a gripe H1N1.

Vacinação

A vacinação normalmente é oferecida na rede pública para pessoas dentro dos grupos de risco, ou seja:

- Crianças entre 6 meses e 5 anos.
- Idosos acima de 60 anos.
- Gestantes.
- Portadores de doenças crônicas, como bronquite e asma.

Quem não se encaixa nesses grupos, mas quer se prevenir, deve buscar a vacina em clínicas particulares.

fonte: <http://www.minhaverdade.com.br/saude/temas/gripe-h1n1>

AVISO AOS FUNCIONÁRIOS

Férias

- ▣ Douglas
- ▣ Valdomiro



ATENÇÃO

Estamos trabalhando há **86 dias** sem acidentes.
Último acidente ocorrido foi em 04/02/2016. (sem vítimas).
Nosso recorde é de 245 dias.

Aniversariantes do Mês

- ▣ 03/05 - Giovanna
- ▣ 04/05 - Euripedes
- ▣ 05/05 - Claudete
- ▣ 05/05 - Agnaldo
- ▣ 24/05 - Nayara

