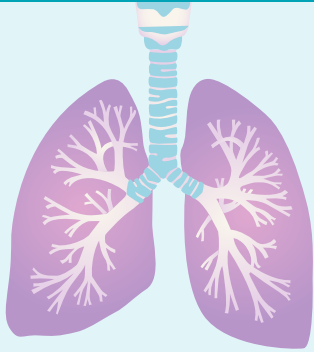
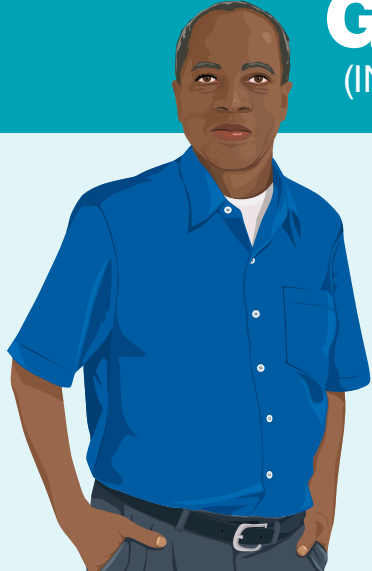


É GRIPE OU ZIKA?



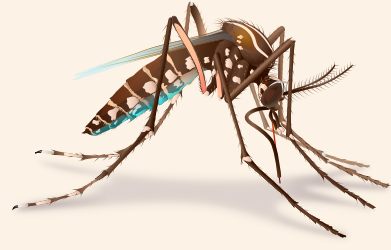
GRIPE (INFLUENZA)



Pulmões

A **GRIPE (INFLUENZA)** é uma doença respiratória contagiosa comum causada pelos vírus da gripe. A gripe é diferente de um resfriado. A gripe pode causar doença e complicações de leves a severas, como pneumonia, que por vezes pode levar à morte.

ZIKA



Aedes aegypti

A **DOENÇA DO ZIKA VÍRUS (ZIKA)** é menos comum do que a gripe. A doença do zika é causada pelo zika vírus. Pessoas com zika geralmente não ficam doentes o suficiente para ir para o hospital e muito raramente morrem de zika. No entanto, o vírus pode causar graves defeitos congênitos quando uma mulher grávida é infectada. O zika também está associado com a síndrome de Guillain-Barré.

COMO OS GERMES DA GRIPE SÃO TRANSMITIDOS

A gripe é transmitida de uma pessoa para a outra, principalmente por gotículas criadas quando as pessoas que têm gripe tosam, espirram ou falam. Os vírus também podem se espalhar sobre as superfícies, mas isso é menos comum.

As pessoas com gripe podem transmitir o vírus antes do início da doença e podem transmitir a gripe enquanto estão doentes.

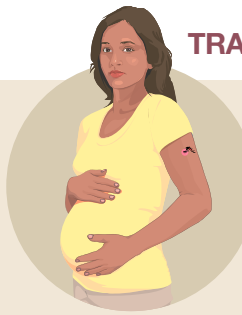


COMO O ZIKA É TRANSMITIDO

O zika é transmitido às pessoas principalmente pela picada dos mosquitos infectados da espécie *Aedes aegypti* e *Aedes albopictus*. Esses tipos de mosquitos vivem em muitas áreas do mundo, inclusive partes dos Estados Unidos.



O ZIKA TAMBÉM PODE SER TRANSMITIDO DE OUTRAS MANEIRAS



Uma mulher grávida com o zika vírus pode transmiti-lo para o feto.

Uma pessoa com zika vírus pode transmiti-lo aos seus parceiros sexuais.



O zika também pode ser transmitido pela transfusão de sangue.

QUEM PEGA GRIPE?

QUALQUER PESSOA pode pegar uma gripe. Algumas pessoas – como crianças muito novas, idosos, pessoas com alguns problemas de saúde e mulheres grávidas – têm maior risco de sofrer complicações graves.

Os vírus da gripe mudam continuamente, de modo que as pessoas podem ser infectadas com o vírus da gripe várias vezes ao longo da vida.



QUEM PEGA ZIKA?

QUALQUER PESSOA que more ou viaje para uma área com risco de zika e que ainda não tenha sido infectada pode contrair-lo. Os mosquitos que transmitem o zika vírus picam durante o dia e à noite. Depois que uma pessoa é infectada pelo zika vírus, provavelmente ela estará protegida contra futuras infecções por esse vírus.

SINAIS E SINTOMAS DA GRIPE

Os sinais e sintomas de gripe geralmente se desenvolvem cerca de 2 dias após a exposição. Os sintomas surgem rapidamente.

NOVEMBRO						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

- Febre ou sensação febril
- Dor de cabeça
- Dor muscular ou no corpo
- Sensação de muito cansaço (fadiga)
- Tosse
- Dor de garganta
- Nariz escorrendo ou entupido.

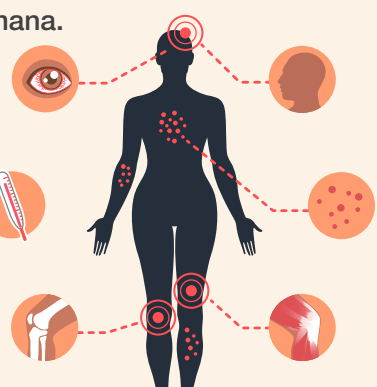


SINAIS E SINTOMAS DO ZIKA

Muitas pessoas com zika não terão sintomas, mas algumas terão sintomas leves. No caso daqueles que apresentarem sintomas, os sinais do zika geralmente se desenvolvem de 3 a 14 dias após a exposição. Os sintomas podem durar de alguns dias a uma semana.

NOVEMBRO						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

- Febre
- Erupção cutânea
- Dor articular
- Olhos vermelhos
- Dor muscular
- Dor de cabeça



COMO POSSO ME PREVENIR CONTRA A GRIPE?



TOME A VACINA CONTRA GRIPE.

PROTEJA A SI MESMO E A OUTRAS PESSOAS CONTRA A GRIPE:



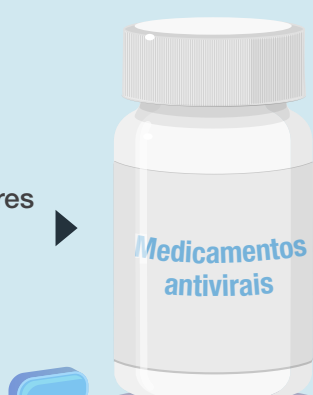
Tome medidas preventivas para impedir a transmissão de germes. Mantenha as mãos limpas e evite contato próximo com pessoas doentes.

SE VOCÊ FICAR DOENTE:



Fique em casa e não vá para o trabalho e escola enquanto estiver doente, para evitar transmitir a gripe para outras pessoas.

E se você estiver em um grupo com maior risco de gripe grave – como mulheres grávidas – e ficar doente, converse com seu médico sobre medicamentos antivirais para gripe.



COMO POSSO ME PREVENIR CONTRA O ZIKA?

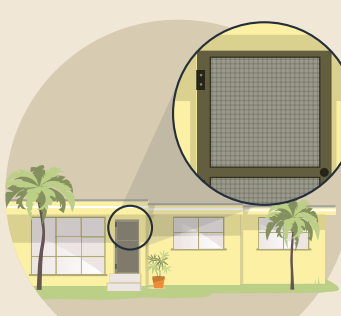
NÃO HÁ VACINA CONTRA O ZIKA. Prevenir o zika é especialmente importante para mulheres grávidas, a fim de impedir defeitos congênitos relacionados ao zika.

EVITE CONTRAIR ZIKA POR PICADAS DE MOSQUITO:

Use repelentes de insetos registrados na EPA que tenham um dos seguintes ingredientes ativos: DEET, picaridina, IR3535 e óleo de eucalipto citridiora ou parmentano-diol, ou 2-undecanone.



Use camisas de mangas compridas e calças compridas. Trate as roupas e acessórios com permetrina ou compre itens pré-tratados.



Permaneça em locais com ar-condicionado e use telas nas portas e janelas.

Uma vez por semana, esvazie e esfregue, vire, cubra ou jogue fora materiais que armazenam água dentro e fora de casa.



PREVINA-SE CONTRA A TRANSMISSÃO DO ZIKA NA RELAÇÃO SEXUAL, SE VOCÊ OU SEU(SUA) PARCEIRO(A) VIVE OU VIAJOU PARA UMA ÁREA COM RISCO DE ZIKA:

Mulheres grávidas não devem ter relações sexuais ou devem usar preservativos sempre que tiverem relações sexuais durante toda a gravidez.

Para pessoas não grávidas, não ter relações sexuais pode eliminar o risco, e o uso de preservativos para reduzir a chance de contrair zika durante a relação sexual.

