

GRIPE 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 expete 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 |
|------------------------|--|---|---|
| | O que é? | doença aguda viral que afecta especialmente as vias respiratórias | infecção das vias respiratórias superiores provocada por um vírus |
| SINTOMAS | 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 | <ul style="list-style-type: none">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 sabãovacine-se anualmente com a vacina contra a gripe da época, de preferência, em outubro/novembro | |