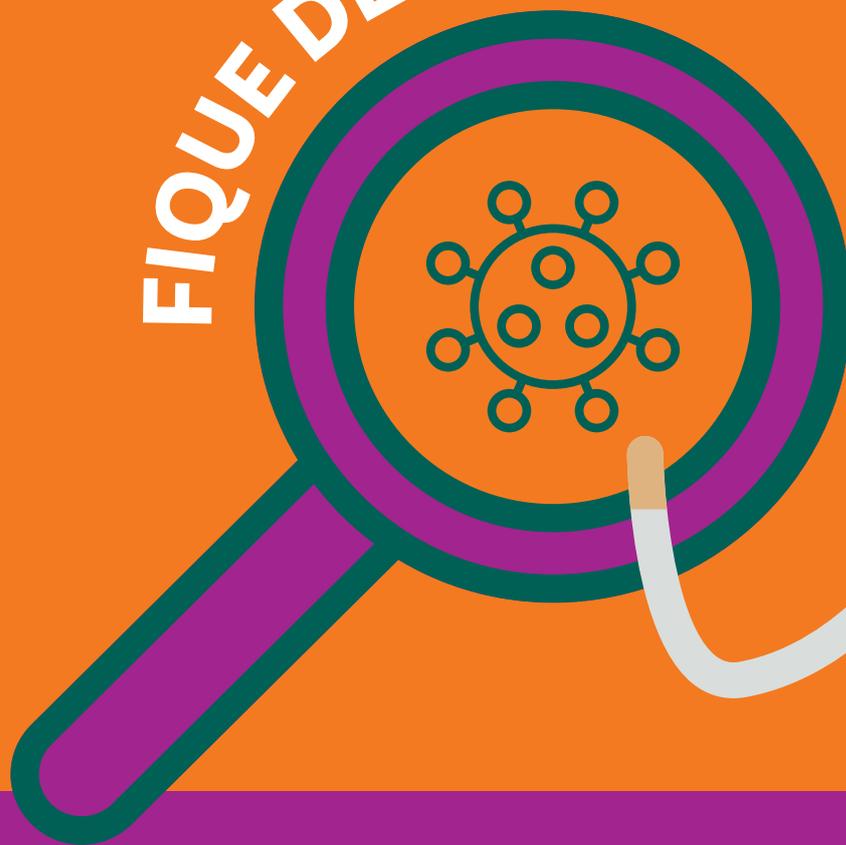


CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



FIQUE DE OLHO



**CARTILHA DE ORIENTAÇÕES**  
**SOBRE AS VARIANTES DOS VÍRUS**  
**DA GRIPE E DA COVID-19.**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



# Cuide da sua saúde e de quem você ama seguindo atento e cuidadoso.



Estamos vivendo um novo período delicado durante a pandemia de Covid-19. Além do alto potencial de disseminação e contaminação da variante Ômicron, o vírus da gripe também está presente.

***Confira algumas informações.***

# Orientações para Sintomas Gripais

É comum que os vírus mudem e evoluam com o passar do tempo e se espalham entre a população. Quando essas mudanças tornam um vírus visivelmente diferente do vírus original, o novo vírus é denominado como uma **"variante"**.

No momento, estamos enfrentando duas novas variantes:

- ***H3N2 do Influenza (gripe);***
- ***e a Ômicron do SARS-COV-2 (vírus da Covid-19).***



# H3N2: novo vírus influenza em circulação

Atualmente, são conhecidos três tipos de vírus influenza: A, B e C. No último trimestre, tivemos um aumento de casos de infecções pelo vírus influenza de uma nova cepa do subtipo

A (H3N2), que possui fácil disseminação e transmissão elevada.

## **Sintomas H3N2:**

Febre (acima 37,8°C) nos primeiros dias, dor de garganta, calafrios, perda de apetite, náuseas e vômito, fadiga, dores no corpo e/ou tosse. A doença pode ser transmitida até um dia antes do surgimento dos sintomas, mas o período de maior risco de contágio é quando há sintomas.

## **E como o H3N2 é transmitido?**

Da mesma forma que o SARS-COV-2, o H3N2 é facilmente transmitido entre pessoas por meio de gotículas liberadas no ar quando o indivíduo infectado tosse, espirra ou fala, além de através do contato com superfícies contaminadas.



# Covid-19: cuidados relacionados à variante Ômicron

Essa variante foi relatada à OMS pela primeira vez em novembro de 2021. Há evidências de que se dissemina com facilidade.

## ***Fique atento aos sintomas da variante Ômicron:***

Os sintomas são semelhantes à maioria das infecções respiratórias virais. Observam-se muitos casos de pacientes com sintomas leves e inclusive assintomáticos.

## ***E como é transmitida a variante Ômicron?***

Da mesma forma que a Influenza, é transmitida por meio de gotículas liberadas no ar quando o indivíduo infectado tosse, espirra ou fala, além de através do contato com superfícies contaminadas.

## Recomendações:

Como os dois casos, variantes de Influenza e Covid-19, se tratam de vírus respiratórios, a prevenção é similar:

- distanciamento físico entre as pessoas;
- usar máscara bem ajustada e cobrindo o nariz e a boca;
  - deixar os ambientes bem arejados;
  - lavar as mãos com frequência;
- manter o esquema vacinal completo.

## Orientações:

- Em caso de sintomas, priorize agendar consultas on-line com seu Médico de Referência ou pelo APP Unimed Vitória Cliente.
- Casos eventuais de sintomas graves: procure um serviço Pronto Atendimento mais próximo de sua residência.
- A testagem viral necessária será definida em conjunto com o seu médico no momento do atendimento.

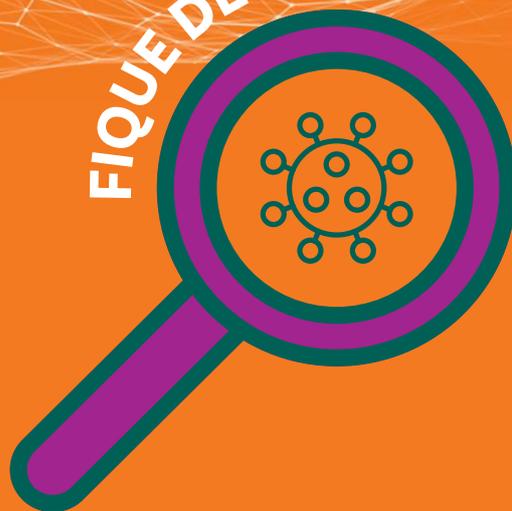
Caso precise realizar o **teste rápido**, a Unimed Vitória está com um posto de atendimento no estacionamento do Hospital Unimed.

**Endereço:** Rua Marins Alvarino, nº365, Itararé, Vitória.

**Horário:** das 8h às 16h, de segunda a sexta-feira.

*\*Os testes estão sendo feitos por ordem de chegada.*

FIQUE DE OLHO



Fonte:

Biblioteca Virtual em Saúde – Ministério da Saúde.  
World Health Organization.

Tem dúvidas? Entre em contato com a  
**Central de Relacionamento: 0800 026 0080.**

ANS - nº 357391

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

