



Mensagens Fundamentais para a Prevenção e Controlo da Transmissão da Gripe Aviária de Animal-para-Humano

A gripe aviária pode contagiar os humanos e tem o potencial de os fazer ficar muito doentes ou até mesmo matar. Os modos mais fáceis para evitar apanhar a gripe aviária são evitar tocar em aves domésticas ou nos seus dejectos; lavar as mãos com sabão e água imediatamente antes e depois de ter contacto com aves domésticas; e cozinhando muito bem a carne e ovos das aves domésticas antes de os consumir. Abaixo encontram-se informações mais específicas.

Pratique boa higiene geral.

- Lave as mãos com sabão e água ou cinza antes e depois de mexer em comida. Pratique a boa higiene geral
- Use uma máscara quando limpar ou varrer o seu cercado.
- Use outro equipamento protector se tiver contacto com aves domésticas ou outras aves.
- Caso possa, mude de roupa quando chegar ao trabalho, especialmente se tiver aves domésticas no seu cercado ou tiver contacto com aves domésticas no caminho para o trabalho.

Evite contacto directo com aves.

- Se as aves domésticas tiverem de ser mantidas no interior, mantenha-as numa área específica, longe do local onde a família dorme e come. Evite contacto directo com aves.
- Não deixe entrar nenhuma ave doméstica em sua casa.
- Se possível, mantenha as crianças longe de aves e não as deixe recolher ovos. Isto inclui aves de estimação, caso não exclusivamente mantidas no interior.

Se encontrar aves mortas ou doentes não lhes toque a menos que esteja a usar luvas.

- Participe as aves doentes ou mortas imediatamente ás autoridades. Se encontrar aves mortas ou doentes um pássaro morto ou doente não lhes toque a menos que esteja a usar luvas.
- Participe as aves doentes ou mortas imediatamente ás autoridades.
- Todos os tipos de aves podem apanhar a gripe das aves – galinhas, patos, gansos, codornizes, perus, pombos, aves silvestres e até mesmo aves de estimação.
- Algumas aves, como os patos, podem estar infectadas mesmo que não pareçam doentes.
- Se ficar doente depois do contacto com aves mortas ou doentes, procure tratamento imediato.

Assegure-se de que a carne e ovos das aves domésticas são bem cozinhados.

- A cozinha convencional (temperaturas a ou mais de 70°C em todas as partes da comida) mata o vírus da gripe aviária. Assegure-se de que a carne e ovos das aves domésticas e ovos são bem cozinhados.
- O vírus de gripe aviária, caso presente na carne de aves domésticas, não morre através de refrigeração ou congelação.
- Não coma ovos ou carne de ave mal passados e não consuma sangue de pato cru.
- Não devem ser usados ovos crus em comidas que não são cozinhadas.
- Os ovos podem conter o vírus da gripe das aves, quer no lado de fora (casca) quer no interior (clara e gema), assim é importante lavar as mãos depois de mexer em ovos, além de cozinhar muito bem os ovos.

Não mate nem prepare para alimentação carne de aves mortas ou doentes.

- O maior risco de exposição à gripe aviária é através da manipulação e abate de aves vivas infectadas.
- As boas práticas de higiene são essenciais durante e após o abate para prevenir a exposição através da carne de aves domésticas crua ou da contaminação cruzada das aves para outras comidas, superfícies ou equipamento de preparação de comida.
- Mantenha a carne crua, aves, peixes e os seus sucos afastados de outras comidas.
- Depois de cortar carnes cruas, lave as mãos, a tábua, faca e balcão com água quente e sabão. Use lixívia se possível.

Tome precauções se visitar quintas ou outras áreas onde sejam guardadas aves domésticas.

- Quando visitar uma quinta ou entrar num local onde são mantidas aves, lave as mãos com cinza ou água e sabão antes de entrar e depois de sair.
- Depois de sair, e especialmente antes de ir para um local fechado, escove e desinfecte a roupa, sapatos/sandálias e as rodas de bicicletas/motas/etc.

Se, sem querer, entrar em contacto com aves domésticas numa área afectada (como tocar no corpo de uma ave ou nas suas fezes, ou caminhar em terra contaminada com fezes de aves):

- Lave bem as mãos com sabão e água ou cinza depois de cada contacto.
- Tire os sapatos fora da casa e limpe-os de toda a sujidade.
- Se ficar com febre, visite um médico ou o centro de saúde mais próximo imediatamente.

AGRICULTORES / INDÚSTRIA AVIÁRIA

Se é um agricultor ou tem contacto com aves domésticas ou outras aves no seu quintal ou comunidade, existem muitos modos para ajudar a manter a gripe aviária afastada de si e da sua família (além das precauções básicas mencionadas acima). Aqui estão algumas formas adicionais para se proteger contra gripe das aves:

Limpe regularmente as áreas onde as aves estão guardadas.

- Limpe ou varra diariamente da capoeira as fezes e alimentos não consumidos. Use uma máscara quando varrer o cercado.
- Queime ou enterre penas e outros resíduos longe do cercado. Enterre os resíduos profundamente e com cal viva, de forma a que os necrófagos não os desenterrem.
- Deixe que o estrume se decomponha durante várias semanas para permitir que qualquer vírus morra antes de usar o estrume como fertilizante.
- Limpe o pequeno equipamento de quinta diariamente.

Não traga a contaminação de outras explorações ou mercados avícolas.

- Certifique-se de que escova ou lava os seus sapatos e as rodas da sua bicicleta/mota quando visitar quintas ou locais de comércio de aves domésticas, para não levar para casa o vírus na sua roupa ou sapatos.
- Não compre ou aceite qualquer animal, ovos ou estrume de outras quintas.

Proteja-se a si e à sua família.

- Mantenha as crianças afastadas das aves e não as deixe apanhar ovos se possível. Isto inclui aves de estimação, se não forem mantidas exclusivamente no interior.
- Se as aves tiverem de ser mantidas no interior, mantenha-as numa área específica longe do local onde a família dorme e come.
- Não mantenha aves como animais de estimação.
- Certifique-se de que você e a sua família lavam e escovam os sapatos e sandálias ao deixar o cercado, especialmente antes de irem para o interior.

Se encontrar aves mortas ou doentes, não lhes toque.

- Contacte as autoridades apropriadas da sua área imediatamente.
- As aves mortas não devem ser lançadas em rios, lagoas ou outra massa de água.
- As aves mortas devem ser colocadas num saco ou outro recipiente longe de outros animais, até que as autoridades possam inspeccionar a situação.
- Se vir que uma ou mais aves parecem doentes, não as deixe no cercado. Retire-as do bando usando luvas e coloque-as numa gaiola fechada. Contacte o veterinário (ou outra autoridade) imediatamente.
- Devido ao grande risco de exposição durante o processo de abate selectivo, os trabalhadores que estejam expostos a aves infectadas devem usar equipamento protector próprio e pessoal, como roupa protectora, máscaras, óculos de protecção e luvas.

Os trabalhadores envolvidos em operações de abate devem proteger-se.

- Os seleccionadores do abate devem seguir um procedimento de desinfeção ao tirarem o seu equipamento protector.
- Os trabalhadores envolvidos em operações de abate maciço, transporte e enterro/incineração de carcaças devem ser vacinados com a vacina da gripe humana actual (para evitar a co-infecção com estirpes de gripe aviária e humana).
- Os indivíduos expostos a aves domésticas ou quintas infectadas devem ser monitorizados atentamente pelas autoridades sanitárias locais.
- Limpe e desinfecte minuciosamente o equipamento e veículos (inclusivamente pneus e chassis) que entram ou saem da quinta.
- Não empreste a, nem peça emprestado equipamento ou veículos de outras quintas.