



Direcção-Geral da Saúde  
www.dgs.pt

Ministério da Saúde

**LeR<sup>+</sup>**  
PLANO NACIONAL  
DE LEITURA

O NUNO

ESCAPA  
À  
GRIPE A



- A Sara está com gripe !

O Nuno estava na sala quando a mãe recebeu um telefonema da tia a dizer que afinal não podiam encontrar-se para jantar.



- A Sara está com gripe A . Não pode sair enquanto tiver febre, tosse e espirros, para não contagiar outras pessoas.

Este ano a palavra gripe tem pelo menos dois significados: gripe normal e gripe A.



- Afinal o que é um vírus?
- Os vírus são seres minúsculos, microscópicos. Há muitos vírus que não fazem mal nenhum, outros, quando entram no corpo de uma pessoa, provocam doenças. Esses são agentes patogénicos. Os cientistas estudam-nos e quando já os conhecem dão um nome próprio a cada tipo de vírus.



- Queres Ver o nome do vírus da gripe A?  
O vírus que provoca a gripe A chama-se  
H1N1. Transmite-se muito facilmente.



A mãe abriu um livro falante e ouviu-se logo uma gargalhada maldosa.

- Ah! Ah! Ah! Eu sou o vírus que provoca a gripe A.

Conhecem-me pelo nome de H1 N1! Sou terrível, Ah! Ah! Ah!



- Viajamos com a tosse das pessoas e os espirros. Vamos misturados nas gotas de saliva e de ranho. Ah! Lá vamos nós... Nós, os vírus, andamos sempre em grupos de milhões. E como ninguém nos vê, zás, infectamos toda a gente que estiver perto!



- Podemos esperar numa mesa ...  
Num brinquedo ...

Na maçaneta da porta ...

No carrinho do supermercado ...

No teclado do computador...

Quando não está ninguém perto, ficamos  
por ali à espera de infectar quem chega.

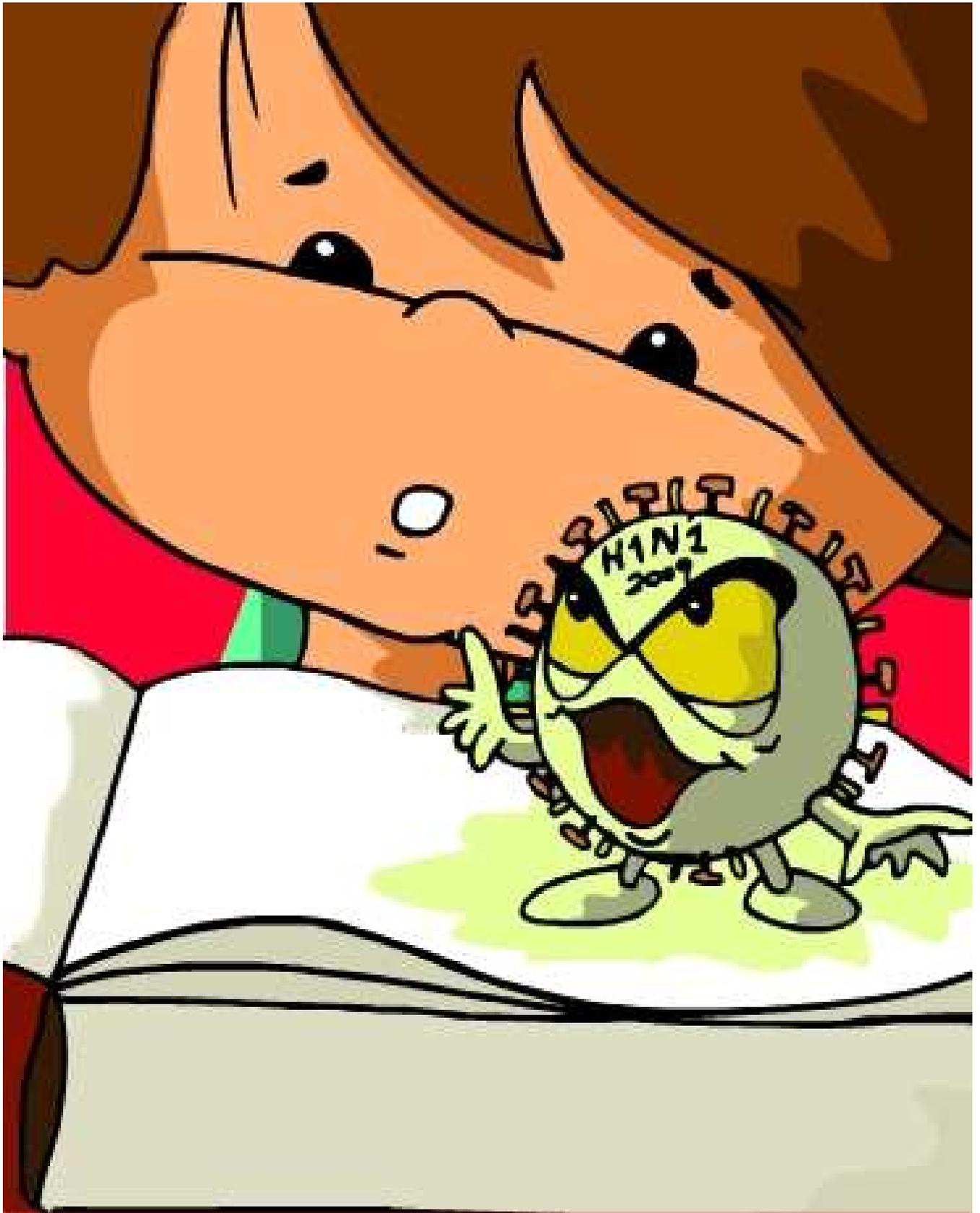


- Quando chega alguém, basta que nos ponha a mão em cima e hop! Lá vamos nós. Depois basta que a mão toque nos olhos, na boca ou no nariz e zás! Podes ficar infectado!

Somos super resistentes. Aguentamos em cima de qualquer sítio muito mais tempo do que os outros vírus da gripe. Chegamos a aguentar muitas horas!



· Se estiveste com a tua prima Sara nos últimos sete dias, os meus irmãos já te infectaram.  
- Não infectaram porque a Sara é civilizada.  
Nunca espirra, nem tosse para cima de ninguém. Põe um lenço de papel em frente da cara e depois deita-o fora.



- Vês? E quando não tem lenço, esconde a cara no braço. Não espirra, nem tosse para cima das mãos.  
A Sara espirra num lenço de papel e deita-o fora.



- É muito espertinha, a tua prima. Mas com certeza tocaste nos brinquedos dela...

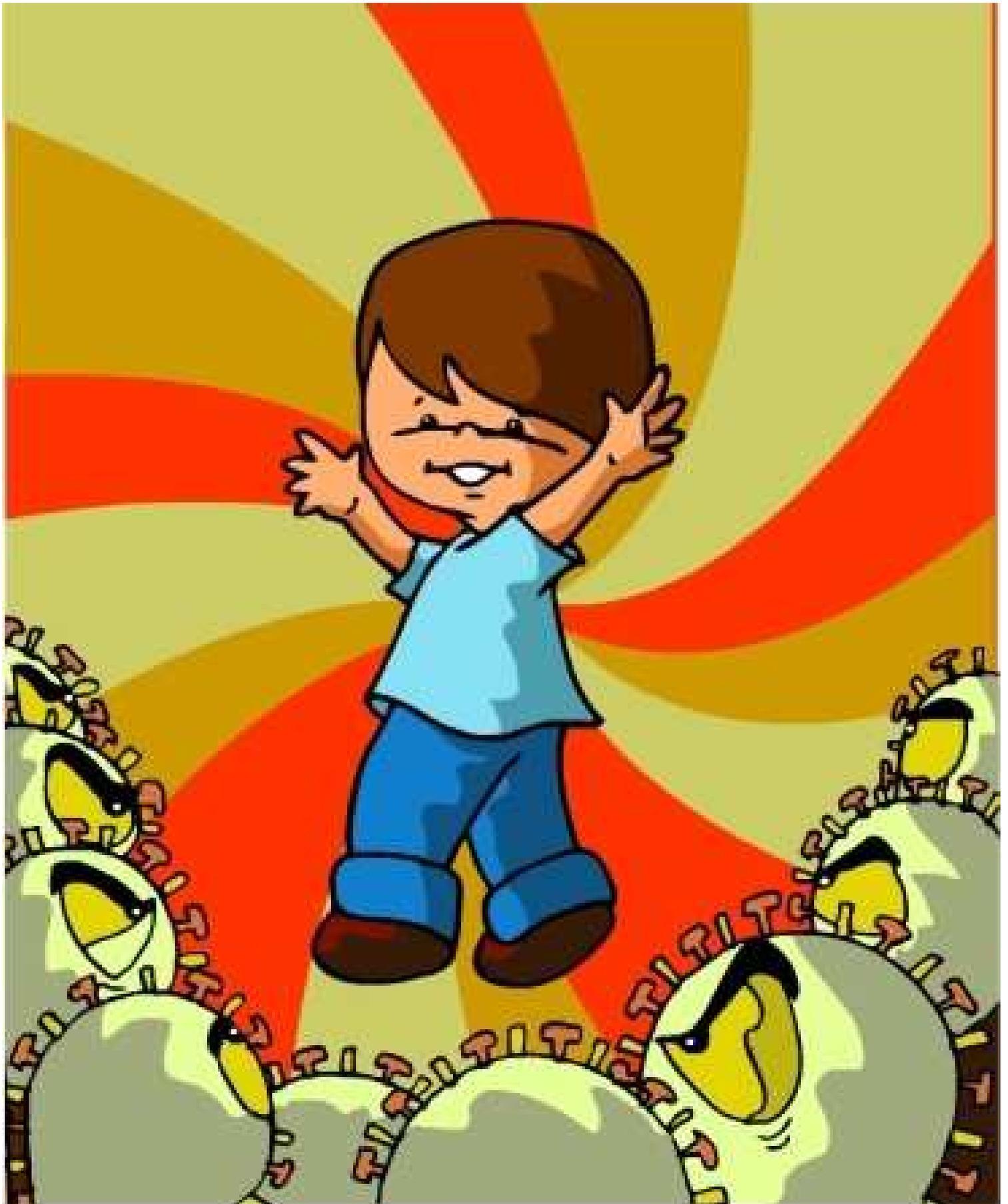
- Talvez, só que eu já sabia que é preciso lavar as mãos antes de as levar aos olhos, à boca e ao nariz. Foi isso que eu fiz!



- Ehi Nós não resistimos a uma boa lavagem.  
Odiamos água e sabonete...  
Também odiamos desinfectante.



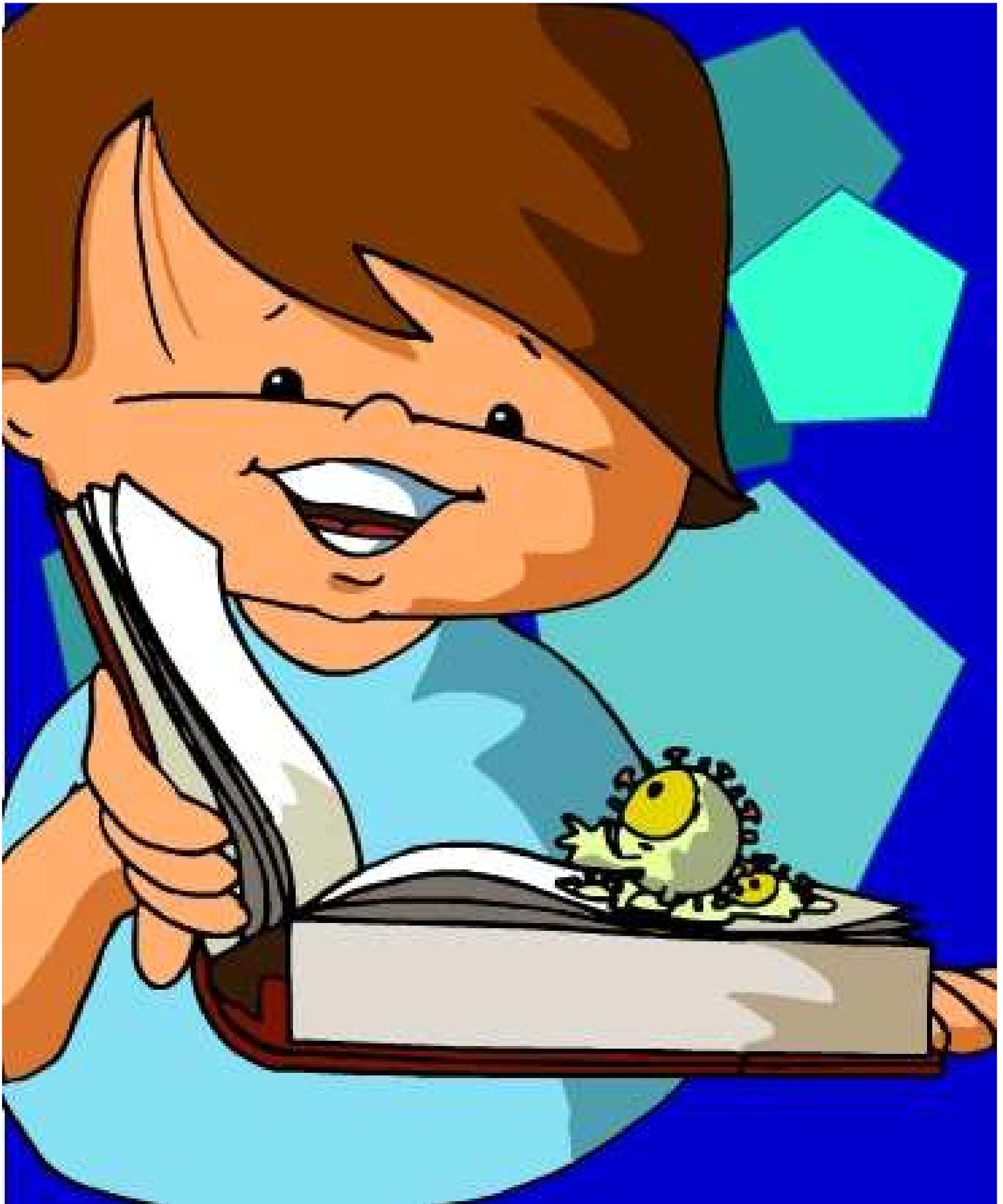
- Não me infectas! Não me infectas!  
Eu sei defender-me muito bem.



- Eu tenho muitas armas secretas! Aguento -me no prato da sopa, na colher, na palhinha do sumo, no gelado... Quem der uma trinca ou uma lambidela, onde eu estiver pousado, Zás, pode ficar infectado! Não me hás-de escapar, Nuno.



- Escapo porque tenho cuidado!  
Escapo porque estou informado!  
Escapo porque sou mais esperto do que tu.



- Lavo as mãos a toda a hora, não dou trincas, nem lambidelas, fujo de quem tossir e espirrar.



- E se alguém adoecer cá em casa, não vamos a correr para o hospital, onde está tanta gente doente. Começamos por telefonar para o número 808 24 24 24 a descrever os sintomas da doença e a perguntar o que devemos fazer.



- Pára! Pára! Assim dás cabo de nós.



