# INFEÇÕES RESPIRATÓRIAS

As infeções das vias respiratórias podem transmitir-se facilmente entre as pessoas. É fundamental conhecer os sintomas para que possas tomar medidas adequadas e necessárias para reduzir o risco de propagação de infeção de outras pessoas

## COVID-19 OU GRIPE?

Os sintomas de infeção das vias respiratórias são muito semelhantes. Com base apenas nos sintomas não é possível distinguir estas duas doenças. De qualquer forma, se apresentares sintomas de infeção respiratória, tiveres febre ou se não te sentires bem fica em casa e contacta o médico assistente.

## VAMOS RECORDAR – SINTOMAS

- **TOSSE**
- **DOR DE GARGANTA, NARIZ ENTUPIDO OU A PINGAR**
- **DIARREIA**
- **FEBRE (>38º) OU CALAFRIOS SEM OUTRA CAUSA**
- **PERDA, OU ALTERAÇÃO DE OLFATO OU PALADAR**
- **FALTA DE AR, DOR AO INSPIRAR E DIFICULDADE RESPIRATÓRIA**
- **PROSTRAÇÃO E CANSAÇO**
- **DORES MUSCULARES E ARTICULARES**
- **RECUSA ALIMENTAR OU FALTA DE APETITE**
- **DOR DE CABEÇA NÃO HABITUAL**

# TENHO SINTOMAS DE INFEÇÃO RESPIRATÓRIA
# O QUE DEVO FAZER PARA PROTEGER OS OUTROS

**CUMPRE AS MEDIDAS BÁSICAS DE HIGIENE E CONTROLO DE INFEÇÃO**

Mantém o distanciamento, usa máscara, cumpre a etiqueta respiratória e a lavagem e desinfeção frequente das mãos

Podes contactar o SNS24 (808 24 24 24) ou o teu médico assistente para uma melhor avaliação em cuidados de saúde primários

Enquanto tiveres sintomas evita o contacto com outras pessoas, sobretudo as que saibas que têm um risco elevado de adoecerem com gravidade

**SE SAÍRES DE CASA**

**Usa máscara** adequada e bem ajustada

**Evita locais com grandes aglomerados** de pessoas ou locais fechados ou mal ventilados
Cobre a boca e o nariz com lenços de papel ao tossir ou espirra ou espirra ou tosse para a dobra do braço/ cotovelo e não para a mão

**Lava frequentemente as mãos** com sabão e água durante 20 seg. ou utiliza desinfetante para as mãos após tossir, espirrar e assoar o nariz, antes de comer e manusear alimentos; evita tocar no rosto

**SE TESTARES POSITIVO COVID-19**

**Informa o teu supervisor e o interlocutor do cliente**

**Minimiza o contacto com outras pessoas durante pelo menos 5 dias**

**Durante este período segue todas as recomendações para redução do risco de transmissão de infeções respiratórias (informação anterior)**

**Mantém distanciamento mínimo de 1,5 metros**

**Usa máscara cirúrgica bem adaptada**

# PROCEDIMENTOS DO CLIENTE

Se apresentares sintomas de infeção respiratória recomendamos que faças o teste à COVID-19.
Verifica internamente os **procedimentos instituídos no cliente** onde estás afeto e cumpre-os.

Se apresentares sintomas graves deves consultar o teu médico assistente ou ligar para o **SNS24 (808 24 24 24).** Necessitarás de um atestado médico/baixa médica para justificares estas faltas.

Se os **sintomas são ligeiros** podes ir trabalhar cumprindo as recomendações para redução do risco de transmissão:

**UTILIZA SEMPRE MÁSCARA ADEQUADA**
**LAVA OU DESINFETA FREQUENTEMENTE AS MÃOS**
**PRATICA A ETIQUETA RESPIRATÓRIA**
**EVITA LOCAIS FECHADOS E SEM VENTILAÇÃO**

v.02 – 28.10.26