

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

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

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

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 debes 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

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