

AJUDE A IMPEDIR A DISSEMINAÇÃO

DAS DOENÇAS RESPIRATÓRIAS



BOSTON
PUBLIC
HEALTH
COMMISSION



As formas de prevenir as doenças respiratórias são parecidas. Para ajudar a prevenir infecções:

**FIQUE EM DIA COM AS
VACINAS DA GRIPE E DA
COVID-19.**



**SE ESTIVER DOENTE, FIQUE
EM CASA.**

**FALE COM O
PROFISSIONAL
DE SAÚDE QUE
ATENDE VOCÊ E
SAIBA QUAIS
SÃO AS OPÇÕES
DE
TRATAMENTO.**



**LAVE AS MÃOS
ADEQUADAMENTE.**

**LAVE AS MÃOS
FREQUENTEMENTE
COM ÁGUA E
SABÃO, POR PELO
MENOS 20
SEGUNDOS.**



**LIMPE E DESINFETE AS
SUPERFÍCIES COM
FREQUÊNCIA.**

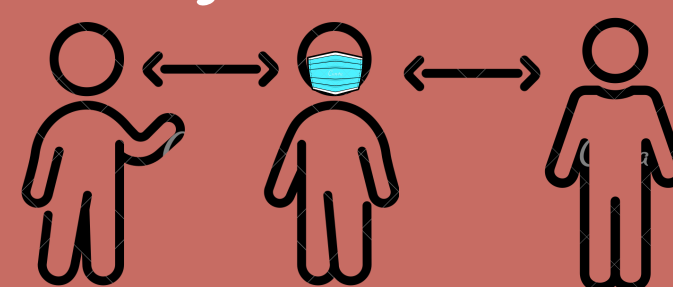


**CUBRA O SEU
NARIZ E
BOCA.**

**USE UM LENÇO AO TOSSIR
OU ESPIRRAR.**



**UTILIZE UMA MÁSCARA
ADEQUADA EM LUGARES
FECHADOS ONDE HÁ
AGLOMERAÇÕES DE PESSOAS.**



VÍRUS SINICIAL RESPIRATÓRIO (RSV)



O QUE É O RSV?

O vírus sincicial respiratório, ou 'RSV', causa sintomas parecidos com os da gripe.

SINTOMAS

Os sintomas do RSV aparecem entre 4 e 6 dias após a exposição ao vírus. E para a maioria de crianças e adultos, **os sintomas são parecidos com os da gripe**. Geralmente, os sintomas são os seguintes:



- Tosse
- Coriza nasal
- Febre
- Perda de apetite

- Dores no corpo
- Cansaço
- Chiado no peito
- Espirros



PROTEJA-SE DO RSV

- Confira abaixo algumas medidas importantes que você pode tomar para prevenir a disseminação do RSV e de outros vírus respiratórios:
 - Cubra a boca e o nariz com um lenço ou com as mangas da camisa (nunca com as mãos) quando tossir ou espirrar.
 - Lave as suas mãos frequentemente com água e sabão, por pelo menos 20 segundos.
 - Evite cumprimentar as pessoas com beijo ou aperto de mão e não compartilhe copos e talheres.
 - Limpe superfícies tocadas com frequência, como maçanetas e aparelhos eletrônicos.
 - Limpe diariamente brinquedos compartilhados, em máquina de lavar ou com água quente e sabão.

QUANDO VOCÊ DEVE LIGAR PARA O MÉDICO?

- Felizmente, a maioria das pessoas se recupera sozinha de uma infecção de RSV. No entanto, ligue para o médico imediatamente ou **procure os serviços de emergência caso a pessoa ou criança apresente algum dos seguintes sintomas**:
 - Febre alta e contínua, de 101,3 °F (38,5 °C) ou mais alta.
 - Problemas para respirar (respiração curta), quando o peito se retrai e a barriga se expande a cada respiração.
 - Sinais de desidratação.
 - Inatividade ou irritabilidade incomum.
 - Dificuldade para mamar ou tomar a mamadeira.
 - Lábios e pontas dos dedos azulados.

O que você precisa saber:

VÍRUS SINCICIAL RESPIRATÓRIO (RSV)

O que é o RSV?

- O vírus sincicial respiratório, ou 'RSV', causa sintomas parecidos com os da gripe.
- Embora qualquer pessoa possa contrair o RSV, ele é o principal responsável por infecções respiratórias, como bronquiolite e pneumonia, em crianças com menos de 1 ano de idade.
- Geralmente, as pessoas podem transmitir a doença por um período entre 3 e 8 dias. Elas começam a transmitir a doença entre um e dois dias após o início dos sintomas.

Quais são os sintomas do RSV?

A maioria das pessoas apresenta sintomas entre 4 e 6 dias após serem infectadas. Os sintomas são **parecidos aos da gripe** para a maioria de crianças e adultos. Os mais comuns são os seguintes:

- Tosse
- Febre
- Dores no corpo
- Chiado no peito
- Coriza nasal
- Perda de apetite
- Cansaço
- Espirros

Quando você deve ligar para o médico?

Felizmente, a maioria das pessoas se recupera sozinha de uma infecção de RSV. Geralmente, os sintomas ficam mais intensos entre o 3º e o 5º dia da doença. Ligue para o médico imediatamente ou **procure os serviços de emergência caso a pessoa ou criança apresente algum dos seguintes sintomas:**

- Febre alta e contínua, de 101,3 °F (38,5 °C) ou mais alta.
- Problemas para respirar (respiração curta), quando o peito se retrai e a barriga se expande a cada respiração.
- Sinais de desidratação.
- Inatividade ou irritabilidade incomum.
- Dificuldade para mamar ou tomar a mamadeira.
- Lábios e pontas dos dedos azulados.

Como se proteger do RSV?

Confira abaixo algumas medidas importantes que você pode tomar para **prevenir a disseminação do RSV e de outros vírus respiratórios**:

- Cubra a boca e o nariz com um lenço ou com as mangas da camisa (nunca com as mãos) quando tossir ou espirrar.
- Lave as suas mãos frequentemente com água e sabão, por pelo menos 20 segundos.
- Evite cumprimentar as pessoas com beijo ou aperto de mão e não compartilhe copos e talheres.
- Limpe superfícies tocadas com frequência, como maçanetas e aparelhos eletrônicos.
- Limpe diariamente brinquedos compartilhados, em máquina de lavar ou com água quente e sabão.

Quando as pessoas podem voltar ao trabalho/escola?

Adultos e crianças diagnosticados com o RSV devem ficar em casa por pelo menos **24 horas após o desaparecimento da febre sem o uso de medicação**. No entanto, caso os centros de atendimento infantil ou clínicas estejam sobrecarregados pelo excesso de casos de doenças respiratórias, eles podem solicitar que as pessoas passem mais tempo em casa (por mais de 5 dias após o surgimento dos sintomas).

Caso você tenha dúvidas ou precise de orientações adicionais, ligue para o Infectious Disease Bureau, do BPHC: 617-534-5611.