



# PESSOAS COM SINTOMAS DE INFEÇÃO AGUDA DAS VIAS RESPIRATÓRIAS<sup>1</sup>

2022-23

Os últimos 2 anos reforçaram a importância de se estar atento aos sinais e sintomas de infeção aguda das vias respiratórias e de adequarmos o nosso comportamento para reduzir o risco de contrair e transmitir a COVID-19 ou outra infeção respiratória aguda como a gripe, que é facilmente transmissível e pode causar doença grave.<sup>2</sup>

Ainda que a vacinação contra a COVID-19 e contra a Gripe sazonal sejam eficazes na prevenção de doença grave, hospitalização e até da morte, podemos continuar a contrair e transmitir o vírus mesmo que estejamos vacinados.

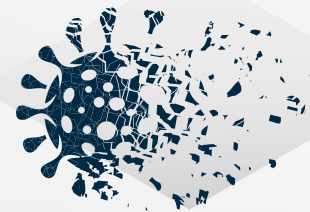
## A QUEM SE DESTINAM ESTAS ORIENTAÇÕES

Estas orientações **destinam-se a:**

- Pessoas **com sintomas** de uma infeção aguda das vias respiratórias.
- Pessoas **com teste positivo** para a COVID-19.

<sup>1</sup> [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/1068006/20220411-People\\_with\\_symptoms\\_-\\_Portuguese.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1068006/20220411-People_with_symptoms_-_Portuguese.pdf)

<sup>2</sup> <https://www.gov.uk/guidance/living-safely-with-respiratory-infections-including-covid-19>



# PESSOAS COM RISCO MAIS ELEVADO DE ADOECER COM GRAVIDADE

## Com infeção aguda das vias respiratórias

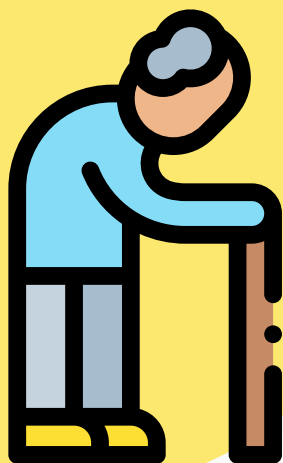
- Pessoas **idosas**;
- **Grávidas**;
- **Recém nascidos**;
- **Crianças com menos de 2 anos**, com patologia cardíaca;
- Pessoas **não vacinadas**;
- Pessoas com imunossupressão;
- Pessoas com doença crónica.

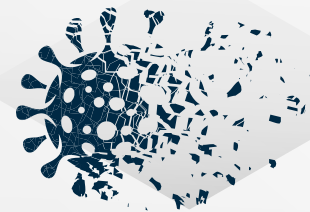
É impossível saber quais das pessoas com quem se cruza ou interage têm risco mais elevado de adoecer gravemente com uma infeção respiratória aguda.

É o caso quando utiliza transportes públicos ou no **trabalho**.

Importa conhecer e seguir as recomendações constantes nestas orientações, protegendo-se a si e aos outros.

**Se é elegível para vacinação, vacine-se contra a Gripe e a COVID-19.**





## SINTOMAS DE INFEÇÃO AGUDA DAS VIAS RESPIRATÓRIAS

As infeções das vias respiratórias podem transmitir-se facilmente entre as pessoas. Importa **conhecer os sintomas** para que possa **tomar as medidas necessárias para reduzir o risco de propagação** de infeção a outras pessoas.

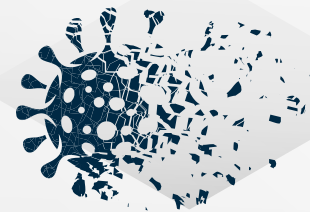
Os sintomas da COVID-19 e de outras infeções das vias respiratórias são muito semelhantes. É impossível saber se tem COVID-19, Gripe ou outra doença das vias respiratórias apenas com base nos sintomas. Maioritariamente as pessoas com uma infeção das vias respiratórias apenas apresentam doença ligeira, especialmente se tiverem sido vacinadas.

Se apresentar sintomas de infeção das vias respiratórias e tiver febre ou se não se sentir bem para ir trabalhar ou para realizar as suas atividades normais, **recomenda-se que** contacte o seu médico assistente para ser avaliado. Se for essa a indicação **fique em casa** e evite o contacto com outras pessoas.

Os sintomas de infeção aguda das **vias respiratórias** como a COVID-19 ou a Gripe, **incluem:**

- | Tosse;
- | Febre (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ) ou calafrios sem outra causa atribuível;
- | Perda, ou alteração, do 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;

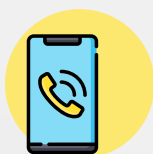




- | Dor de cabeça não habitual ou que dure mais tempo do que o normal;
- | Dor de garganta, nariz entupido ou a pingar;
- | Diarreia.



Se tiver alguns destes sintomas, deve **descansar bastante e beber água para se manter hidratado(a)**. Pode utilizar medicamentos, como **paracetamol** (caso não tenha indicação clínica contrária), para ajudar a reduzir os sintomas.

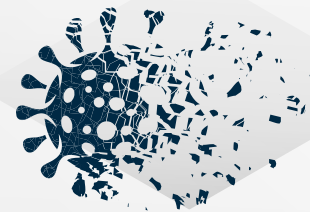


Se o seu **estado clínico agravar, contacte o SNS 24 - 808 24 24 24**, ou o seu médico assistente, para ser orientado para avaliação em cuidados de saúde primários ou em serviço de urgência hospitalar ou, em alternativa, para permanecer em autocuidado no seu domicílio, sendo-lhe prestadas as recomendações adequadas a cada uma destas situações.



**Em caso de emergência, ligue para o 112.**

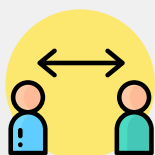




# SE NÃO FEZ TESTE À COVID-19 MAS TIVER SINTOMAS DE INFEÇÃO AGUDA DAS VIAS RESPIRATÓRIAS

## O que deve fazer?

- Cumpra as medidas básicas de higiene e controlo de infeção.
- Mantenha o distanciamento, use máscara, e cumpra a etiqueta respiratória e a lavagem frequente das mãos.



Estas medidas aplicam-se, por precaução, também para as situações em que esteve em contacto com pessoas com infeção respiratória.



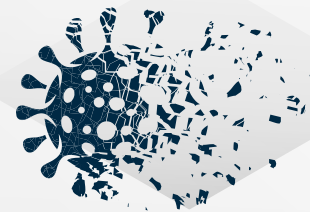
**Pode contactar o SNS24 – 808 24 24 24**, ou alternativamente o seu médico assistente, para ser orientado para avaliação em cuidados de saúde primários ou em serviço de urgência hospitalar ou para permanecer em autocuidado no seu domicílio, sendo-lhe prestadas as recomendações adequadas a cada uma destas situações.

## Se sair de casa

- Se sair de casa enquanto tiver sintomas **evite o contacto com outras pessoas, sobretudo as** que saiba terem um **risco elevado de adoecerem com gravidade**.
- É muito **importante** que siga as seguintes **recomendações**:



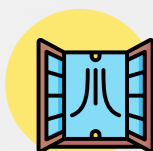
- | Use uma máscara cirúrgica;
- | Evite locais com grandes aglomerados de pessoas, como os transportes públicos, qualquer local fechado ou mal ventilado;
- | Se realizar atividade física faça-o ao ar livre ou em locais onde não entre em contacto próximo com outras pessoas;



- | Cubra a boca e o nariz com lenços de papel ao tossir ou espirrar. Se não tiver lenço de papel, espirre para a dobra do braço/cotovelo e não para a mão;
- | Lave frequentemente as mãos com sabão e água durante 20 segundos ou use desinfetante para as mãos após tossir, espirrar e assoar o nariz, antes de comer e manusear alimentos; evite tocar no rosto.

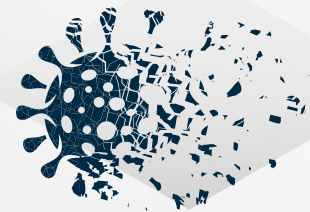
### Cuidados a ter em casa e com as pessoas que vivem consigo

- Enquanto estiver doente, há o risco de transmissão da doença às pessoas com quem convive, sobretudo às que vivem consigo. Estas são as **medidas que deve adotar** para prevenir a propagação da infeção **dentro de casa**:



- | Mantenha a **distância** das pessoas que vivem consigo;
- | Reduza o tempo que passa em áreas partilhadas;
- | Utilize uma máscara cirúrgica nas áreas partilhadas, especialmente se viver com **pessoas com imunossupressão**, mesmo que estejam vacinadas;
- | Areje e ventile as divisões. Abra **as janelas e deixe-as abertas** pelo menos durante **10 minutos depois de ter saído** da divisão;
- | **Lave** frequentemente as mãos e **cubra a boca** e o **nariz** ao tossir ou espirrar;
- | **Limpe** as superfícies tocadas com frequência e divisões e equipamentos partilhados, como cozinhas e casas de banho, maçanetas e comandos;
- | Se possível, peça ajuda às pessoas que vivem consigo. **Peça que lhe tragam comida de forma segura**, para evitar o contacto desnecessário;
- | **Informe** qualquer pessoa que precise de vir a sua casa de **que tem sintomas**, para que a mesma possa encontrar uma forma alternativa de contacto ou, não sendo possível, para que possa proteger-se, utilizando máscara, mantendo a distância, num espaço arejado, se possível, e lavando as mãos com frequência.

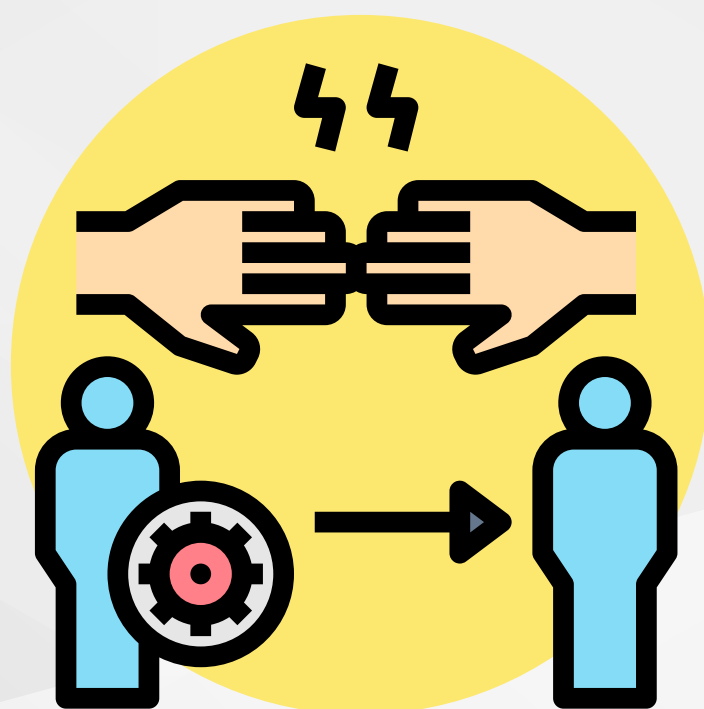


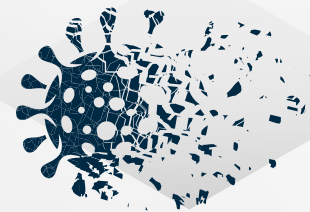


## O que fazer se for contacto próximo de pessoa com infeção aguda das vias respiratórias

- As pessoas que vivem no mesmo agregado familiar de alguém com infeção das vias respiratórias têm maior risco de serem infetadas, porque existe uma probabilidade maior de contacto próximo prolongado.
- Se faz parte do agregado familiar, ou se tiver pernoitado em casa de uma pessoa que tenha uma infeção das vias respiratórias, pode levar dias até que a infeção se manifeste em si.

**Deve seguir as mesmas recomendações de alguém com sintomas.**





## O QUE FAZER

### Se o resultado do teste à COVID-19 for positivo



Evite o contacto com outras pessoas, se possível.



| Se testar positivo à COVID-19, mesmo que não tenha sintomas, é muito provável que tenha realmente COVID-19.;

| Muitas pessoas com COVID-19 **não são infecciosas após 5 dias**. Se testar positivo à COVID-19, minimize o contacto com outras pessoas, durante pelo menos 5 dias de sintomas;



| Durante este período, siga **todas as recomendações** para redução do risco de transmissão de COVID-19 a outras pessoas;

| Se possível, contacte a sua entidade patronal para discutir as opções disponíveis como trabalhar a partir de casa.

### Se sair de casa

- Se sair de casa durante os primeiros **dias após um teste positivo**, adote as seguintes medidas:



| **Minimize os contactos** com outras pessoas;

| Mantenha um distanciamento mínimo de 1,5 metros;

| Use máscara cirúrgica bem adaptada. Nas situações excepcionais em que não seja possível assegurar o distanciamento mínimo utilize Respirador FFP2 bem adaptado;

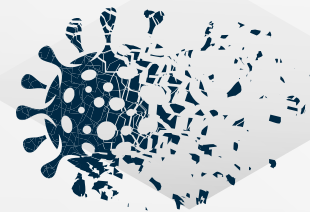
| **Evite** locais com aglomerados de pessoas, como transportes públicos, ou qualquer local fechado ou mal ventilado;

| **Se praticar atividade física, faça-o ao ar livre** ou em locais onde não entre em contacto próximo com outras pessoas;



| **Cubra** a boca e o nariz com lenços de papel ao tossir ou espirrar. Se não tiver lenço de papel, espirre **para a dobra do braço / cotovelo e não para a mão**;

| **Lave** frequentemente as mãos com sabão e água durante 20 segundos ou **use** desinfetante para as mãos após tossir, espirrar e assoar o nariz e antes de comer e manusear alimentos; **evite** tocar no rosto.



## CRIANÇAS E JOVENS (ATÉ 18 ANOS)

### Com sintomas de infeção das vias respiratórias



As infeções agudas das vias respiratórias são comuns em crianças e jovens, nomeadamente nos meses do **outono - inverno**.

Para a maioria das crianças e jovens, estas doenças não são graves. Recuperam rapidamente com descanso e com a ingestão de bastantes líquidos, principalmente água.

### Quando ficar em casa e quando voltar à escola

- As crianças e jovens **com sintomas ligeiros** como o **nariz a pingar, dores de garganta, ou tosse ligeira, podem continuar a frequentar o estabelecimento de ensino.**
- As crianças e jovens que estejam doentes e com **febre devem ficar em casa e evitar o contacto com os outros**, se possível. **Podem regressar ao** estabelecimento de ensino ou ao jardim de infância e **reatar as suas atividades habituais quando tiverem alta médica, ou deixarem de ter febre** e quando se **sentirem suficientemente** bem para frequentar o estabelecimento.
- Todas as crianças e jovens com sintomas de infeção nas vias respiratórias **devem ser ensinadas a cobrir a boca e o nariz** com um **lenço de papel ao tossir e/ou espirrar. Os lenços de papel devem ser descartados** e as mãos devem ser lavadas com água e sabão ou desinfetadas com solução antisséptica de base alcoólica.
- **Se houver agravamento das queixas, os pais devem contactar o SNS24 - 808 24 24 24** ou o **médico assistente** para encaminhamento em conformidade, especialmente **se a criança tiver menos de 2 anos.**
- As crianças e jovens que frequentem normalmente **estabelecimentos de ensino** ou jardim de infância e **que vivam com uma pessoa que tenha testado positivo à COVID-19** **devem continuar a frequentar o estabelecimento de modo habitual**, com medidas básicas de higiene.



