TARGET
Keep Antibiotics Working

Como lidar com uma infeção comum?

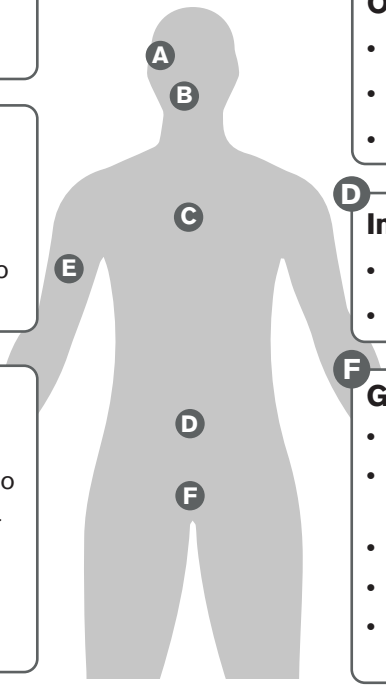
Um folheto para pessoas com 16 ou mais anos de idade

1. Quais são os sintomas de uma infeção comum?

A Olhos
- Olhos pegajosos

B Ouvidos, nariz e garganta
- Dor
- Nariz a pingar
- Amígdalas inchadas

C Peito
- Tosse
- Falta de ar
- Muco verde ou amarelo



D Intestinos
- Vómitos
- Diarreia

E Pele
- Bolhas infetadas
- Vermelhidão ou inchaço ao redor de uma ferida
- Pé de atleta (uma erupção cutânea com comichão entre os dedos dos pés)

F Genital e urinário
- Dor a urinar
- Urinar mais frequentemente à noite
- Urina turva
- Efusão
- Dor na parte inferior da barriga

2. O que devo fazer se achar que tenho o coronavírus (COVID-19)?

Os sintomas comuns da COVID-19 a que deve prestar atenção são:

- uma perda, ou alteração, do sentido de olfato ou paladar,
- febre alta,
- uma tosse nova e contínua.

Para mais recomendações sobre a Covid-19, consulte **www.gov.uk/coronavirus** ou telefone para a sua linha de ajuda médica regional (consultar o verso do folheto).

TARGET is operated by the UK Health Security Agency. Developed in collaboration with professional medical bodies.
Version: 1.0. Published: Nov 2020. Review date: Nov 2023.

3. Como posso tratar de uma infeção comum?

Descanse bastante até que se sinta melhor.

Tome analgésicos se necessitar (certifique-se de que segue as instruções).

Beba bastantes líquidos (6 a 8 bebidas, ou 2 litros) para poder urinar periodicamente e para que a sua urina se mantenha com uma cor clara.

Para **tosses**, experimente tomar mel e medicamentos para a tosse.
Para **dores de garganta**, experimente tomar drageias medicadas e analgésicos.

Alivie as **infeções dos olhos** com um pano de flanela húmido limpo, quente ou frio.

Para **infeções do ouvido externo,** aplique calor no local (como um pano quente).

4. Quanto tempo pode durar a infeção?

Tosse	Dor de garganta ou de ouvidos	Constipação comum (resfriado)	Norovírus	Infecção de sinusite
21 dias	7 a 8 dias	14 dias	2 a 3 dias	14 a 21 dias

Contacte o seu médico de família (GP) se os seus sintomas estiverem a piorar ou se não tiver melhorado após os períodos indicados acima.

Consulte **www.nhs.uk** para **recomendações de autocuidados** relacionadas com infeções comuns.

5. Vou necessitar de antibióticos para a minha infeção melhorar?

- **Normalmente, o seu corpo consegue combater** as infeções comuns por si só.
- Normalmente, não necessita de antibióticos, a não ser que os sintomas de uma infeção **bacteriana** (tal com uma infeção urinária) sejam graves - um profissional de saúde poderá aconselhá-lo(a) a este respeito.
- Se tomar antibióticos sem ter necessidade de o fazer, estará a colocar-se a si e à sua família em risco.
- Sigas as **recomendações do seu profissional de saúde sobre os antibióticos.**

Consulte mais informações sobre os antibióticos em:
www.antibioticguardian.com

6. Como posso evitar a propagação da minha infeção?

Se necessitar de tossir ou espirrar:

apanhe-o com um lenço de papel (ou a dobra do braço)

ponha-o no lixo deite os lenços de papel usados no lixo

mate-o ao lavar as mãos

Lave as mãos com sabão e água durante, pelo menos, 20 segundos, ou use desinfetante para as mãos:

- antes de preparar e comer alimentos.
- depois de ir à casa de banho.
- após tocar em animais de estimação ou outros animais.
- ao sair e chegar a casa.

Evite tocar nos olhos, nariz e boca com mãos sujas.

Se possível, **mantenha-se afastado(a) de outras pessoas** (2 metros ou 6 pés), especialmente no caso de pessoas vulneráveis do seu agregado.

Não partilhe objetos que entrem em contacto com a sua boca, tais como talheres, louça e escovas para os dentes.

Mantenha-se a si e à sua família **em dia com as vacinas. Tome sempre as vacinas do inverno** (tal como a vacina da gripe) se for elegível.

Visite ou telefone a uma **farmácia para mais informações** sobre as infeções comuns.

7. Quais são os sintomas de doença grave a que devo estar atento(a)?

Fortes dores de cabeça e vómitos.

Febre ou calafrios constantes (temperatura superior a 38°C ou inferior a 36°C).

Dificuldade **em engolir.**

Ficar azul ao redor da boca.

Tossir **sangue**.

Respirar mais rápido ou mais lentamente do que o habitual**.**

Dores nos rins, na zona lombar logo abaixo das costelas**.**

Dores no peito ou sensação de aperto no peito.

O pulso muito acelerado ou lento de forma fora do normal.

Sangue visível na urina.

Dor intensa ao urinar ou urinar com mais frequência durante a noite. A **urina turva** não melhorar após beber mais líquidos durante 1 ou 2 dias.

Se tiver os sintomas acima, contacte o seu médico de família (GP) com urgência ou use os seguintes serviços para a sua região.

NHS England	NHS Direct Wales	NHS Scotland	Irlanda do Norte
CALL 111	NHS Direct Wales 0845 46 47 Galw IECHYD Cymru	NHS 24 CALL 111	HSC Public Health Agency Project supported by the PHA
Quando for menos urgente do que o 999			
www.111.nhs.uk	www.111.wales.nhs.uk	www.nhs24.scot	Contacte o(a) seu(sua) médico(a) de família (GP).

Se necessitar, estes serviços podem disponibilizar um intérprete confidencial.

8. E se suspeitar que tenho sintomas de septicemia?

A septicemia é uma reação a uma infeção que pode matar. Os possíveis sinais são:

- Arrastar a fala, confusão ou tonturas
- Calafrios muito intensos
- Não urinar de todo durante um dia
- Falta de ar intensa
- Sensação de que vai morrer
- A pele manchada ou sem cor

Telefone imediatamente para o 999 se você, ou outra pessoa, tiver sintomas de septicemia.