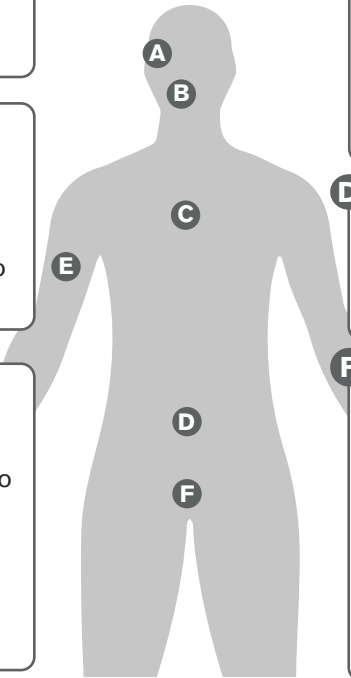


# Como lidar com uma infecção comum?

Um folheto para pessoas com 16 ou mais anos de idade

## 1. Quais são os sintomas de uma infecção 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**

- Vômitos
- 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](https://www.gov.uk/coronavirus) ou telefone para a sua linha de ajuda médica regional (consultar o verso do folheto).

### 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**



21 dias

**Dor de garganta  
ou de ouvidos**



7 a 8 dias

**Constipação  
comum  
(resfriado)**



14 dias

**Norovírus**



2 a 3 dias

**Infeção de  
sinusite**



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.

## 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](http://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.
- ✓ após tocar em animais de estimação ou outros animais.
- ✓ depois de ir à casa de banho.
- ✓ 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 vômitos.



**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



Quando for menos urgente do que o 999

[www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk)

NHS Direct Wales



[www.111.wales.nhs.uk](http://www.111.wales.nhs.uk)

NHS Scotland



[www.nhs24.scot](http://www.nhs24.scot)

Irlanda do Norte



Project supported by the PHA

**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.**