



INFEÇÃO DAS VIAS RESPIRATÓRIAS

Um guia passo a passo sobre como tratar a sua infeção.



PASSOS DE AUTOCUIDADOS

1. O que fazer para se sentir melhor
2. Verifique quanto tempo os seus sintomas duram
3. Esteja alerta para sintomas graves
4. Onde procurar ajuda

Se achar que tem COVID-19, consulte a secção sobre o coronavírus em [GOV.UK](https://www.gov.uk) e o serviço nacional de saúde (NHS) para as informações e orientações mais recentes.

1. O QUE FAZER PARA SE SENTIR MELHOR

Independentemente da infecção que tenha, pode fazer o seguinte para se sentir melhor.



Tome paracetamol para fazer baixar a febre. Siga sempre as instruções.



Consulte o(a) seu(sua) farmacêutico(a) sobre conselhos para reduzir os seus sintomas.



Descanse bastante até que se sinta melhor.



Beba líquidos suficientes para que não sinta sede.



Utilize lenços de papel quando espirrar, para o(a) ajudar a evitar contagiar outras pessoas.



Lave as mãos para o(a) ajudar a evitar contagiar outras pessoas.

Para mais informação, consulte o website da NHS Choices:
www.nhs.uk

A maior parte das infeções comuns melhoram sem antibióticos. Consulte mais informações sobre como utilizar melhor os antibióticos em www.antibioticguardian.com

2. VEJA QUANTO TEMPO OS SEUS SINTOMAS DURAM



Dor de ouvidos

A maior parte das pessoas **melhoram** passados **8 dias**

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4



Dor de garganta

A maior parte das pessoas **melhoram** passados **7-8 dias**

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4



Constipação

A maior parte das pessoas **melhoram** passados **14 dias**

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4



Tosse

A maior parte das pessoas **melhoram** passados **21 dias**

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Se não tiver começado a melhorar passado os períodos indicados acima, consulte o(a) seu(sua) médico(a) de família(a) (GP).

Se se sentir muito pior, telefone para a **NHS 111**, **NHS Direct Wales** ou **NHS 24** (ver o passo 4).

3. TENHA ATENÇÃO AOS SINTOMAS GRAVES

Se tiver uma infeção e se tiver qualquer um dos seguintes sintomas, deve consultar um médico com urgência. Telefone para o(a) seu(sua) médico(a) de família (GP) ou telefone para o NHS 111, NHS Direct Wales ou NHS 24.



Fortes dores de cabeça



Pele muito fria



Dificuldade em respirar



Sentir-se confuso(a)



Dores de peito



Dificuldade em engolir



Tossir sangue



Sentir-se muito pior

4. ONDE PROCURAR AJUDA

NHS ENGLAND



when it's less
urgent than 999

NHS DIRECT WALES

NHS Direct Wales
0845 46 47
Galw Iechyd Cymru

NHS SCOTLAND



IRLANDA DO NORTE
Contacte o(a) seu(sua) mé-
dico(a) de família (GP).



Public Health
Agency

Project supported by the PHA

Se tiver uma URGÊNCIA, telefone imediatamente para o 999.