

## ETIQUETA RESPIRATÓRIA

As doenças transmitidas por gotículas incluem as pneumonias, a tosse convulsa, a difteria, o sarampo, a influenza tipo B e a meningite.

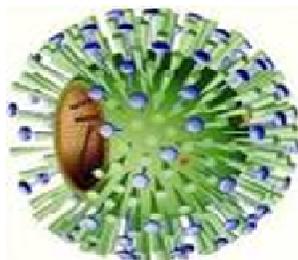
A transmissão através de gotículas ocorre quando existe um contacto adequado entre as membranas mucosas do nariz, boca ou conjuntiva da pessoa susceptível com uma grande quantidade de partículas de gotículas (> 5 micron).

As gotículas são geralmente eliminadas pela pessoa infectada durante a tosse, o espirro, a fala.



### Ter em atenção:

- Cobrir a boca e o nariz com um lenço (de preferência de papel) sempre que tossir ou espirrar;
- Colocar o lenço no caixote do lixo;
- Se não tiver lenço, tossir ou espirrar na parte superior da manga ou cotovelo e não nas mãos;
- Se necessário usar uma máscara para proteger os outros;
- Lavar frequentemente as mãos ou utilizar SABA.



*medidas simples  
salvam vidas*



### Contactos:

Telef. . 243 303 236

Fax: 243 303 239

E-mail: [spublica@cssantarem](mailto:spublica@cssantarem).

[srssantarem.min-saude.pt](http://srssantarem.min-saude.pt)

## Cuidados na Prevenção das Infecções Respiratórias e Gripe



## ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

### AO TEMPO FRIO

Durante os meses de frio, o corpo necessita de uma maior quantidade de energia que na primavera ou verão e essa energia é conseguida através de uma alimentação equilibrada e variada que ajude a reforçar o sistema imunitário.

As frutas típicas do inverno são reconhecidamente ricas em vitamina C, nutriente muito importante para o sistema imunitário.



#### Reforçar:

- Frutos coloridos e especialmente os ricos em vitamina C (laranja, limão, kiwi,...);
- Sopas ricas em legumes e verduras;
- Hortícolas ou verduras no prato;
- Oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas, avelãs);
- Bebidas quentes (chás, cacau...)

## VESTUÁRIO ADEQUADO

### AO TEMPO FRIO

A temperatura interna normal do corpo humano é essencial para o metabolismo.

Os grupos mais vulneráveis ao frio são os das faixas etárias extremas: Crianças e idosos.

Os idosos têm uma percepção térmica reduzida e são mais susceptíveis à imobilidade, desnutrição e doenças sistémicas que interferem na produção ou conservação do calor.

O vestuário adequado contribui para o equilíbrio térmico.



#### Importante ter em atenção:

- Uso de várias camadas, 2 ou 3, de roupa mais ligeira em vez de uma só peça de roupa grossa e pesada;
- Manter o vestuário seco e trocá-lo sempre que ficar molhado ou transpirado;
- Uso de meias quentes e permeáveis;
- Na rua, usar calçado isolante e impermeável, efecimento.

## CUIDADOS NA HIPOTERMIA

Hipotermia é uma baixa da temperatura central, pondo em causa a função muscular e cerebral normal.

O primeiro sinal de hipotermia é o arrepio espontâneo (não controlado voluntariamente), seguido de aumento da função cardíaca e respiratória e vasoconstricção periférica. Se não for reposto o equilíbrio térmico sucedem-se:

- Agravamento dos arrepios,
- Perda da coordenação motora fina das mãos,
- Discurso arrastado,
- Atitude de indiferença, com comportamentos irracionais, como tirar a roupa. A morte ocorre por falência cardio-respiratória.



#### Ter em atenção:

- Aumentar o calor do corpo com roupa adequada;
- Proporcionar a ingestão de água, devendo o líquido ser quente e açucarado;
- Evitar a ingestão de álcool, de café e o tabaco.
- Em situação de hipotermia grave a subida da temperatura ambiente deve ser cautelosa (o uso de fontes directas de calor pode provocar vasodilatação súbita numa situação em que há redução do volume de sangue na circulação periférica e provocar a falência cardíaca).