

---

# 12 Meses 12 Temas

---

Prevenção de Gripes e  
Constipações

Coronavírus (2019-nCoV)

---

SST – Fevereiro de 2020

---



Comarca do Porto

## GRIPES E CONSTIPAÇÕES

### Sintomas, duração e tratamento



A gripe e a constipação são as patologias mais frequentes nos meses frios. São ambas infeções respiratórias, no entanto, provocadas por vírus diferentes. Estes são transmitidos de pessoa para pessoa através das gotículas emitidas pela tosse ou espirros da pessoa infetada.

#### Sintomas:

- Febre;
- Tosse;
- Espirros;
- Obstrução nasal;
- Dores musculares;
- Dores de cabeça;
- Falta de apetite;
- Arrepios;
- Mal estar geral;

Apesar de semelhantes, os sintomas da gripe são mais severos. A febre é mais elevada e aumenta mais rapidamente. As dores musculares são, também, mais intensas.

Por norma, após o contágio, o período de incubação da gripe varia entre 48 a 72 horas e a duração é de cerca de cinco dias.



Comarca do Porto

## BOAS PRÁTICAS DE PREVENÇÃO E CONTROLO

Se tiver sintomas de gripe e/ou constipação e de forma a evitar eventuais contágios proceda da seguinte forma:

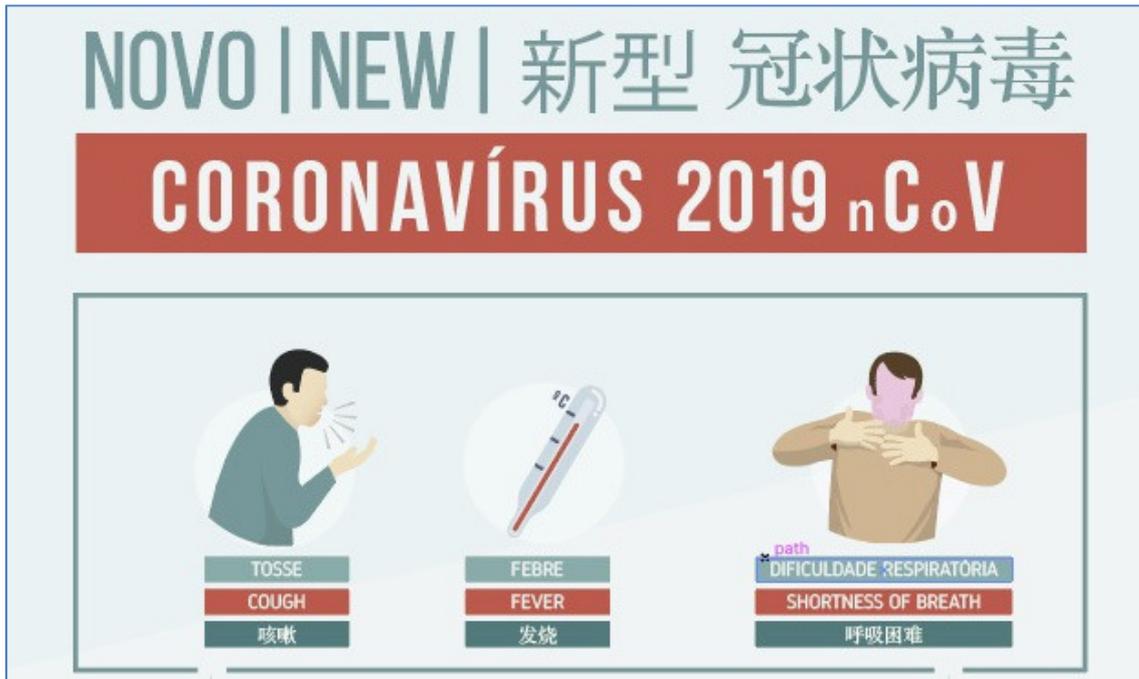
- Permaneça em casa e repouse;
- De forma a evitar a desidratação, reforce a ingestão de líquidos (água, chás, infusões, caldos), especialmente, se tiver febre. A hidratação é, também, um excelente mucolítico;
- Evite locais fechados, mal arejados e com grande aglomeração de pessoas. Lave bem as mãos se frequentou estes locais;
- Evite mudanças extremas de temperatura, por exemplo, passar de zonas climatizadas para locais frios, sem agasalho;
- Utilize roupas adequadas à estação do ano e à eventual possibilidade de variação de temperaturas;
- Mantenha a “etiqueta respiratória” (lave as mãos com frequência, evite tossir ou espirrar para as mãos, utilize lenços descartáveis ou o antebraço e evite cumprimentos como beijos e apertos de mão);
- Se esteve em contacto com uma pessoa que possa estar infetada, higienize eficazmente as mãos e evite tocar nos olhos, nariz ou boca enquanto não o fizer. Se não tiver água, utilize um desinfetante para o efeito;
- Em casa, limpe e desinfete, com frequência, as superfícies onde a pessoa engripada ou constipada possa ter tocado, por exemplo, maçanetas das portas e corrimãos das escadas;
- Evite partilhar objetos de uso pessoal;
- Mantenha o ambiente ventilado abrindo, com os cuidados necessários, portas e/ou janelas;
- Fortaleça o seu sistema imunitário mantendo um estilo de vida saudável, alimentando-se bem e praticando exercício físico;
- Evite o contacto com pessoas infetadas.

Se sentir agravamento dos sintomas, antes de se dirigir a uma urgência contacte com o seu médico assistente ou ligue para a linha SNS 24 (808 24 24 24).



Comarca do Porto

## CORONAVÍRUS



De acordo com a DGS (Direção Geral de Saúde) os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O novo coronavírus, intitulado 2019-nCoV, foi identificado pela primeira vez em janeiro de 2020 na China, na Cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido previamente identificado em seres humanos, tendo causado um surto na cidade de Wuhan.

A fonte da infeção é ainda desconhecida. Relativamente às vias de transmissão, a orientação da DGS 03/2020, para os profissionais dos sistemas de saúde informa que da literatura disponível até ao momento, os coronavírus são transmitidos por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 microns) e contato direto com secreções infetadas.

A transmissão pessoa a pessoa foi confirmada.

Relativamente a sinais e sintomas, a DGS informa que as pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda como febre, tosse e dificuldade respiratória. Em casos mais graves, pode ocorrer pneumonia grave, com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte.

De forma a assegurar informação sobre o novo Coronavírus (2019-nCoV) a DGS colocou no seu site material de divulgação escrito em três línguas – português, inglês e mandarim – onde associa duas perguntas: “Regressou da China” ou “Contactou um doente infetado?”.



Comarca do Porto

Caso se encontre numa destas situações, conforme informado por esta entidade, antes de se deslocar a um centro de saúde deverá contactar a linha SNS 24 através do número 808 24 24 24, fornecendo as informações que lhe forem solicitadas.

Devemos tentar evitar, a todo o custo, situações de alarme. Este novo vírus encontra-se, ainda, em investigação.

Segundo informação da DGS, o Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças considera existir uma probabilidade moderada de importação de casos nos países da União Europeia e que a probabilidade de transmissão secundária é baixa, “desde que sejam cumpridas as práticas de prevenção e controlo de infecção adequadas”.

Para mais informação sobre o novo Coronavírus (2019-nCoV), consulte no site da DGS: [Perguntas frequentes](#)

**ESTEJA ATENTO E COLABORE!**

**LEMBRE-SE QUE A SEGURANÇA É A ATITUDE DE CADA UM DE NÓS PARA TODOS NÓS.**

**Bom trabalho!**

**Fontes:**

DGS – Direção Geral de Saúde

OMS – Organização Mundial de Saúde

**Vídeo:**

Etiqueta respiratória - DGS

<https://www.youtube.com/watch?v=Mk85PRPMbBo>

**Coronavírus (OMS-inglês):**

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

**Nota:** As imagens utilizadas foram retiradas da internet apenas a título ilustrativo