



RECOMENDAÇÕES FINAIS

Doutor preciso de antibiótico?

- 1. Não se automedique:** os antibióticos só servem para tratar infeções por bactérias não tratam infeções por vírus como a gripe
- 2. Os antibióticos não são analgésicos e não curam todas as doenças**
- 3. Se tiver sintomas de início súbito de mal-estar, febre alta, dores musculares e articulares, tosse, arrepios, dores de cabeça, inflamação dos olhos e sintomas gastrointestinais (náuseas, vómitos, diarreia, dor abdominal) consulte a linha saúde 24 e siga as recomendações dadas.**



SAÚDE 24
808 24 24 24

O número que o liga à saúde.

- Procure assistência médica no caso em que lhe seja indicado pela linha saúde 24 ou:
 - Se tiver mais de 65 anos de idade.
 - Se sofrer de asma ou diabetes.
 - Se sofrer de uma doença pulmonar (por exemplo, bronquite crónica, enfisema ou doença pulmonar obstrutiva crónica).
 - Se sofrer de problemas cardíacos (por exemplo, antecedentes de ataque cardíaco, angina de peito ou insuficiência cardíaca crónica).
 - Se sofrer de um problema médico que debilite o seu sistema imunitário.
 - Se tomar medicamentos que enfraquecem o sistema imunitário (por exemplo, esteroides, quimioterapia para o cancro ou certos medicamentos usados para diminuir as funções da glândula tiroide).
- Permaneça em casa.
- Lave as mãos.

- d. Respeite as medidas de etiqueta respiratória:
- i. Cubra a sua boca e nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar ou tussa ou espirre para dentro da manga do braço e não para a suas mãos.
 - ii. Não se esqueça: coloque o lenço de papel usado no cesto do lixo.
 - iii. Pode ser que lhe peçam para utilizar uma máscara para proteger os demais.
 - iv. Lave as suas mãos, após tossir ou espirrar.

4. O que pode fazer?

- a. Demore o tempo que for necessário para melhorar
- b. Utilize analgésicos (paracetamol, ibuprofeno) para aliviar as dores e febre.
- c. Os medicamentos anti-inflamatórios, com os medicamentos em pulverizador ou pastilhas para chupar, ajudam-no a engolir melhor
- d. Se tiver congestão nasal pode utilizar soro
- e. Os anti-histamínicos aliviam o nariz entupido, os espirros e a comichão no nariz
- f. A ingestão de líquidos e o repouso contribuem para a melhoria dos sintomas
- g. Mantenha uma temperatura constante e proteja-se do frio
- h. Não se esqueça: siga as recomendações do farmacêutico

5. Prevenção:

- a. Vacina para a gripe a partir de outubro de cada ano; informe-se junto do seu Médico(a) de família.
- b. Higiene pessoal e dos locais de lazer e de trabalho, a lavagem frequente das mãos com água e sabão (ou toalhetes).

6. No caso de lhe ter sido indicado um antibiótico:

- a. Não prolongue a duração do mesmo para além do indicado pelo seu médico
- b. Complete a toma do antibiótico de acordo com as indicações do seu médico(a)
- c. Nunca partilhe restos de antibióticos com outras pessoas.
- d. Não guarde em casa as sobras do antibiótico nem as deite no lixo: devolvas numa farmácia.

Apoio: