



Paula Rosa
Diretora do Serviço de Pneumologia



Vacinar é prevenir

Todos os anos o Inverno traz consigo elevado número de doenças agudas e a agudização de doenças crónicas, principalmente de doenças respiratórias.

A prevenção é a medida mais eficaz para evitar o aparecimento ou o agravamento destas doenças. Estas medidas são sobretudo importantes para pessoas com mais de 65 anos, para grávidas ou pessoas com doenças crónicas, particularmente quando existe fragilidade do sistema imunitário.

No caso específico da doença respiratória a prevenção passa em primeiro lugar pela vacinação: vacina contra a gripe, contra a COVID e contra a pneumonia. Sabemos que a vacinação não evita completamente a doença, mas evita formas graves da doença, que são aquelas habitualmente responsáveis pelo internamento ou mesmo pela morte.

Outra medida importante de prevenção da doença respiratória é não fumar, nem estar exposto ao fumo ambiental do tabaco.

Uma alimentação equilibrada, variada e rica em vitaminas, uma hidratação adequada e um sono suficiente e tranquilo são também fundamentais para reforçar a imunidade e evitar o aparecimento de doença.

Para sua proteção no inverno use roupas quentes, evite súbitas alterações de temperatura e mantenha a sua casa limpa e arejada. Lave as mãos com frequência, com água e sabão ou, se não for possível, com solução antisséptica. Evite locais poluídos, mal ventilados e com elevada concentração de pessoas onde o risco de transmissão de doenças infecciosas é maior.

Se tiver sintomas fique em casa, para se proteger e evitar a propagação da doença!

Utilize uma máscara, cubra a boca e o nariz com o braço se tossir ou espirrar, para evitar a propagação de germes. Evite tocar o rosto com as mãos, pois os vírus podem entrar no corpo através dos olhos, nariz e boca.

Evite recorrer ao serviço de urgência hospitalar!

Vá vigiando a temperatura, que habitualmente se mantém elevada por 48h a 72h. Beba líquidos com frequência para se manter hidratado(a). Se tiver febre use um antipirético para manter a temperatura controlada. Descanse!

Se os sintomas persistirem por mais de 3 dias procure marcar uma consulta com o seu médico assistente.

Se surgirem sintomas preocupantes como dificuldade em respirar, dor no peito ou de cabeça que não resolve com medicamentos para a dor, ou se o doente apresentar confusão mental, telefone para a linha SNS24, a qual o(a) orientará sobre o que deve fazer.

Quando ligar para a linha SNS24 deve estar preparado(a) para fornecer uma informação completa e precisa: que sintomas tem, quando apareceram e o que já fez para os tratar, para que a orientação dada pelo SNS24 seja a mais indicada para o seu caso.

Lembre-se: a melhor forma de não ter doença é a prevenção!

Se ficar doente não recorra logo ao Serviço de Urgência, fique em casa e siga as indicações do SNS24.