

Patient Education

Prevenção da disseminação de uma doença infecciosa

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

Sobre este tópico

Doenças que se espalham facilmente sempre existiram. Às vezes, essas doenças espalham de uma pessoa para outra. Às vezes, de animais para pessoas. Ou através de germes presentes na água, no solo, nos alimentos ou no ar.

Algumas doenças podem ser prevenidas ou controladas com vacinas, como o sarampo. Outras podem não ter vacina ou tratamento com medicamentos. Por isso, é importante prevenir a disseminação de doenças.

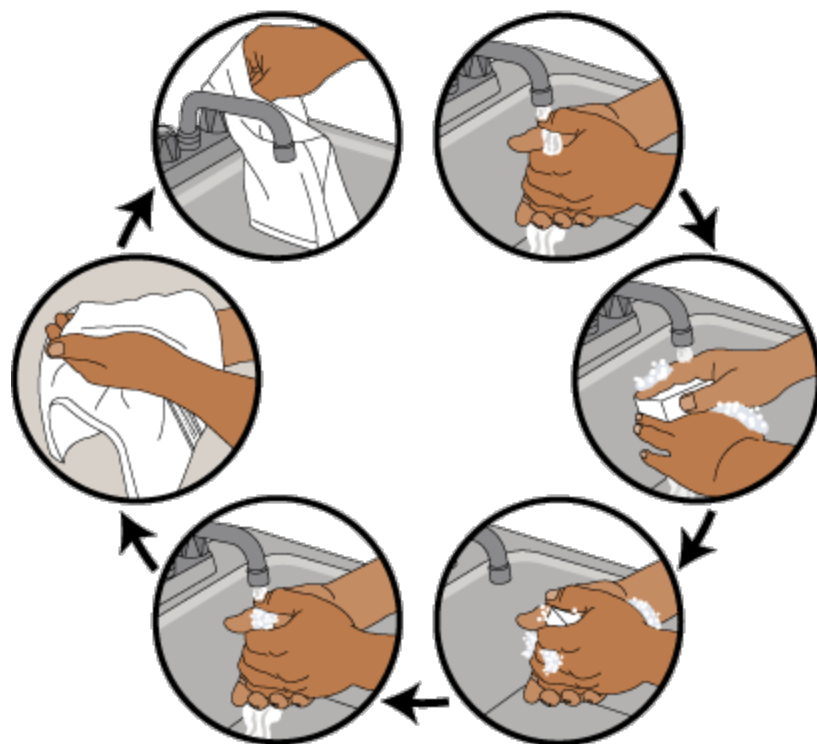
Geral

Os governos e hospitais podem fazer uso de algumas práticas para separar e restringir o deslocamento de pessoas. Cada uma dessas práticas tem uma função diferente para ajudar a parar ou limitar a disseminação de doenças.

- Isolamento
 - Utilizado quando as pessoas já estão doentes
 - Pode acontecer em casa ou em hospital ou clínica
 - Muitas vezes, o doente é separado de outras pessoas
- Quarentena
 - Utilizada para manter as pessoas que estiveram expostas, mas ainda não estão doentes, à distância de pessoas saudáveis
 - Pode acontecer em casa ou em um local selecionado
 - As autoridades sanitárias podem solicitar que você verifique a sua temperatura e reporte os sintomas para elas
- Distanciamento social
 - Limita o contato entre pessoas saudáveis. Significa manter pelo menos 1,8 metros (6 pés) de distância de outras pessoas.
 - As escolas e locais de trabalho podem fechar e fornecer meios de ensino ou trabalho em home office.

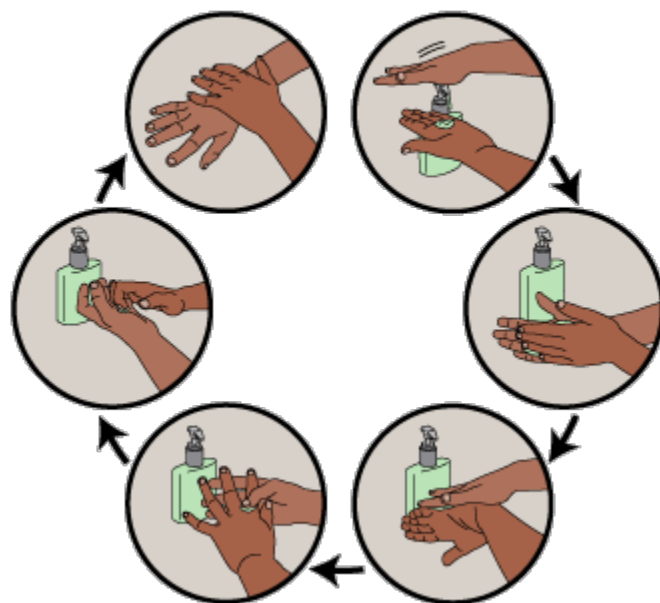
- Os eventos sociais podem ser cancelados. Algumas lojas, restaurantes, academias, teatros etc. podem ser fechados para proteger o público.

Lavagem das Mãos

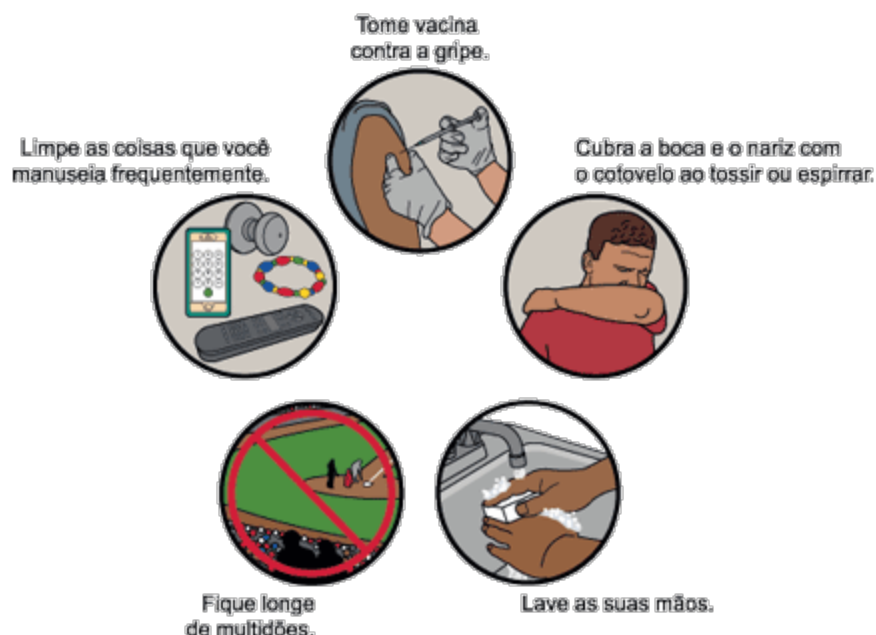


Esfregue por
20 segundos

Higienização das Mãos



Mantendo-se saudável



O que pode ser feito para evitar este problema de saúde?

- Lave suas mãos frequentemente com sabão e água por, no mínimo, 20 segundos, especialmente após tossir ou espirrar. Use higienizadores de mãos com pelo menos 60% de álcool se não houver água e sabão disponíveis. Esfregue as mãos com o higienizador por pelo menos 20 segundos.
- Mantenha as mãos longe dos olhos, nariz e boca. Muitas vezes, os germes entram no corpo por essas partes.
- Evite dividir toalhas, lenços, comida ou bebida com pessoas doentes.
- Evite multidões. Tente ficar em casa o máximo que puder. Se você precisar estar em um grupo com outras pessoas, lave as mãos regularmente. Tente ficar ao menos a 1,8 metros (6 pés) de distância. Evite apertos de mão, abraços e contatos.
- Tome a vacina contra a gripe todos os anos.

Para evitar a proliferação dos germes na casa ou em outros locais:

- Se você estiver doente, fique em casa. Permaneça em um quarto separado, se possível. Muitas vezes, você pode transmitir germes alguns dias antes de ter sinais da doença e enquanto ainda tem sintomas.
- Cubra a boca e o nariz com um lenço ao tossir ou espirrar. Você também pode tossir em direção ao cotovelo. Jogue os lenços de papel no lixo e lave as mãos após tocar nos lenços usados.
- Mantenha a casa limpa, passando pano embebido em limpador com água sanitária ou outro desinfetante sobre balcões, pias, torneiras, maçanetas, telefones, controles remotos e

interruptores de luz. Lave a louça na lavadora de louças ou com água quente e sabão. Muitos germes podem sobreviver em superfícies sólidas por mais de 24 horas.

Dicas úteis

Ficar em quarentena pode ser estressante. Confira algumas dicas que podem ajudar.

- Antes que a quarentena seja estabelecida, faça um plano. Prepare-se para ficar em casa por pelo menos duas semanas com todos os membros da família e animais de estimação.
- Providencie água e alimentos para todos.
- Garanta que tenha um termômetro que funcione e um medicamento para reduzir a febre, como paracetamol.
- Tenha muitos lenços, higienizador de mãos e material de limpeza à disposição.
- Garanta que você tenha medicamentos sob prescrição que cada pessoa possa necessitar em algumas semanas. Leve em conta elementos como trabalho, escola e cuidados das crianças ao fazer o seu plano. Pode ser necessário realizar as atividades normais, como trabalhar ou estudar, em casa.
- Planeje como você ficará em contato com a família e os amigos durante esse período.
- Tenha uma fonte de informações segura a respeito da quarentena. Use palavras simples para explicá-la às crianças.
- Pense em como você pode cuidar de um membro da família caso ele(a) adoça. Você poderá mantê-lo(a) separado dos outros na casa?

Uso da Informação do Cliente e Isenção de Responsabilidade:

Estas informações não são conselhos médicos específicos e não substituem as informações recebidas do seu médico. Este é apenas um breve resumo das informações gerais. Ele NÃO inclui todas as informações sobre as condições, doenças, lesões, exames, procedimentos, tratamentos, terapias, instruções de alta ou opções de estilo de vida que podem se aplicar a você. Você deve conversar com seu médico para obter informações completas sobre sua saúde e opções de tratamento. Estas informações não devem ser usadas para decidir se aceita ou não o aconselhamento, instruções ou recomendações do seu médico. Somente o seu médico tem o conhecimento e treinamento para fornecer conselhos adequados para você.

