



DOENÇAS RESPIRATÓRIAS PODEM SER EVITADAS

A gripe Influenza, vírus sincicial respiratório (RSV), a gripe comum e a COVID-29 são todas doenças respiratórias.

As doenças respiratórias passam de pessoa à pessoa.

Quando alguém doente tosse, espirra ou fala, os germes se espalham no ar ao seu redor. Quando isto ocorre, outras pessoas podem respirar esse ar e adoecer. Em algumas doenças respiratórias, as pessoas podem adoecer mesmo tocando em superfícies contaminadas com germes.

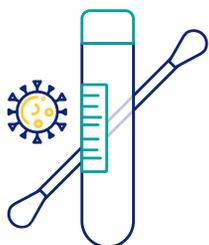
As doenças respiratórias podem ser transmitidas antes da pessoa transmissora saber que está doente, quando está doente com sintomas, e mesmo depois de se sentir melhor.



As doenças respiratórias atingem principalmente o nariz, a garganta e os pulmões.

Pessoas com doença respiratória podem sentir:

- + Febre
- + Tosse
- + Fadiga (cansaço)
- + Dor de garganta
- + Coriza ou nariz entupido
- + Dores musculares ou no corpo
- + Dor de cabeça
- + Vômito e diarreia



Faça testes para proteger os outros.

Os sintomas de RSV, da Influenza, da gripe comum e da COVID-19 são muito semelhantes. O único modo de saber com certeza qual é a sua doença é realizar o teste.

O teste pode ser feito em consultório médico, em um centro de testes comunitário, no trabalho, na escola ou em uma farmácia. Algumas farmácias vendem testes domésticos para algumas doenças respiratórias.

DOENÇAS RESPIRATÓRIAS PODEM SER EVITADAS

Quando não estiver se sentindo bem, fique em casa.

Ficar em casa em vez de ir para o trabalho, escola ou eventos sociais todas as vezes que se sentir doente é uma das coisas mais importantes a ser feita para proteger a sua família, os seus amigos e a sua comunidade. Outras ações possíveis incluem:



Utilizar uma máscara



Cobrir a boca ao tossir e espirrar



Lavar as mãos e superfícies com frequência



Se possível, reunir-se ao ar livre e utilizar purificadores de ar portáteis em ambientes internos



Evitar gestos tradicionais, como abraços, apertos de mão e beijos no rosto pode reduzir o risco de difundir doenças.

Algumas pessoas podem adoecer gravemente e até morrer por doenças respiratórias.

Dependendo da doença, pessoas mais velhas, crianças pequenas, bebês, mulheres grávidas e pessoas que já sofrem de determinados problemas de saúde têm maior probabilidade de adoecer gravemente.

Existem vacinas para a Influenza, RSV e COVID-19.

A vacinação é o melhor e mais seguro método de proteção contra doenças respiratórias, tanto para si mesmo quanto para sua família e sua comunidade.

As vacinas podem impedir que você adoça. Mesmo se ficar doente, as vacinas vão proteger e impedir você de adoecer gravemente.



As vacinas são seguras

- + É seguro se vacinar ao mesmo tempo contra a Influenza, a COVID-19 e a RSV.
- + Muitas vacinas são seguras e eficientes para adultos, crianças e bebês com apenas 6 meses de idade.
- + As vacinas são seguras também para mulheres grávidas e em lactação.
- + Não é possível contrair uma doença respiratória de vacinas contra RSV, Influenza ou COVID-19.
- + Efeitos colaterais leves da vacina são normais e os efeitos colaterais graves são extremamente raros.

Continue a se vacinar para obter a máxima proteção.

A Influenza e a COVID-19 mutam continuamente. Para se proteger, é necessário tomar a vacina anti-Influenza a cada outono e as vacinas anti-COVID-19 atualizadas ou adicionadas de acordo com o próprio estado de saúde. As vacinas são geralmente gratuitas para as pessoas com seguro de saúde, incluindo Medicaid.

Vacinas contra a COVID-19 adicionais são disponibilizadas regularmente.

Fale com seu médico para manter sua vacinação contra a COVID-19 em dia.