

Bactérias e vírus



**Medidas
de proteção**

O **vírus** é um organismo infeccioso que não é constituído por células e é invisível ao microscópio ótico.

A **bactéria** é um micróbio unicelular que se apresenta em várias formas, conforme o tipo de micróbio.

Ambos provocam doenças facilmente transmissíveis por via aérea ou por contacto, direto ou indireto.

Cada pessoa é um elo na cadeia de transmissão de doenças. Há que quebrar esta cadeia adotando **MEDIDAS DE PROTEÇÃO**.

ELOS DA CADEIA DE TRANSMISSÃO

CADEIA FAMILIAR

O doente + os familiares em contato direto + os familiares em contato indireto + os amigos dos familiares + os familiares dos amigos + os colegas dos familiares + os familiares dos colegas + os amigos dos colegas + os amigos dos amigos + ...

CADEIA DOS AMIGOS E COLEGAS

O doente + os amigos em contato direto + os colegas em contato direto + os familiares dos amigos + os familiares dos colegas + os amigos dos amigos + os amigos dos colegas + os familiares dos amigos dos colegas + os familiares dos colegas dos amigos + ...

CADEIA DA SAÚDE

O doente + os tripulantes da ambulância + rececionista do Hospital + enfermeiro que atendeu + médico que observou + auxiliar de ação médica que auxiliou + os colegas, os amigos, os familiares e outros doentes dos tripulantes de ambulância + os colegas, os amigos, os familiares e outros doentes do enfermeiro + ...



Lavar bem as mãos com água e sabão!

Regras de ouro para evitar qualquer doença

É fundamental lavar as mãos com frequência, com água e sabão em abundância, durante 20 segundos pelo menos, em particular:

- Depois de tossir ou espirrar;
- Antes de contatar/tratar diretamente com o/a doente;
- Depois de contatar/tratar diretamente com o/a doente.

Em alternativa, pode usar toalhetes à base de álcool.

Como lavar as mãos:

Primeiro molhe as mãos com água; seguidamente ensaboe todas as superfícies da mão (palma e costas da mão) e esfregue as palmas da mão uma na outra. Depois, esfregue a palma da mão direita no dorso da esquerda, com os dedos entrelaçados e vice-versa. Lave a parte de trás dos dedos nas palmas da mão opostas com os dedos entrelaçados. Não esquecer de lavar o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma da mão direita e vice-versa. Termine a lavagem esfregando rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa. Por fim, enxague as mãos com água. Seque bem as mãos.



Medidas de proteção

- **Evite o contacto próximo com pessoas com sintomas de gripe!** Se ficar doente, mantenha-se afastado dos outros, pelo menos a 1 metro de distância, para protegê-los de adoecer também. Evite cumprimentar com abraços, beijos ou apertos de mão. O período de contágio vai do dia anterior ao início dos sintomas até 7 dias depois do início dos sintomas.
- **Se ficar doente, permaneça em casa!** Se estiver com sintomas de gripe, fique em casa e contacte a Linha Saúde 24, pelo número 808 24 24 24, de forma a proteger-se e evitar o contágio a outras pessoas. Nesta situação, não frequente espaços públicos fechados e pouco arejados, nem partilhe alimentos e objetos (por exemplo, beber pelo mesmo copo ou garrafa) com outras pessoas.





Faça já o download **gratuito** da App **Socorrismo – Cruz Vermelha**

Vários conteúdos sobre Primeiros Socorros e Emergências do dia-a-dia, no seu telemóvel!

Disponível nas lojas AppStore e Google Play

Faça também um **Curso de Socorrismo** na CVP.



- **Se tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel!** Para impedir que outras pessoas venham a adoecer, é muito importante, quando tossir ou espirrar, que cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ou com o antebraço, mas nunca com a mão! De imediato, deposite no lixo o lenço utilizado.
- **Evite o contacto das mãos com os olhos, nariz e boca!** Procure não tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos, porque o contacto destas com superfícies ou objetos contaminados é uma forma frequente de transmissão da doença.
- **Limpe frequentemente as superfícies ou objetos mais sujeitos a contacto com as mãos!** É necessário manter limpas, com um produto de limpeza comum, as superfícies sujeitas a contacto manual muito frequente, tais como mesas de trabalho e maçanetas das portas (o vírus permanece ativo nas superfícies 2 a 8 horas).
- **Estas medidas são também muito importantes nas crianças!** Na prevenção do contágio nas crianças, é muito importante assegurarmos de que estas medidas também são respeitadas por elas.
- **Se adoecer, assegure-se de que terá o apoio de outras pessoas!** É importante saber a quem poderá pedir ajuda, em caso de necessidade.

Mais informações

Linha de Saúde24: 808 24 24 24 | www.dgs.pt

www.cruzvermelha.pt