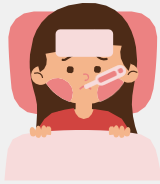


# COVID-19, VSR e gripe sazonal

## Sintomas do vírus respiratório



Febre



Calafrios



Fadiga



Tosse

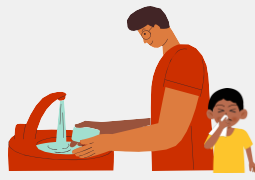


Dor de cabeça

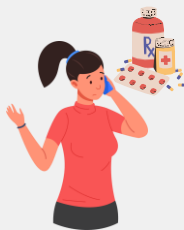
## Principais formas de prevenir doenças



Vacinas



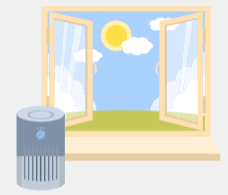
Higiene



Tratamento



Fique em casa e evite a propagação



Etapas para um ar mais limpo

## Formas adicionais de prevenir doenças



Máscaras



Distanciamento



Testes

## Use estratégias adicionais quando:

- ✓ Muitas pessoas na sua comunidade estiverem a ficar doentes.
- ✓ Você, ou aqueles á sua volta, foram recentemente expostos, estão doentes ou estão a recuperar.
- ✓ Você, ou as pessoas á sua volta, tiverem maior probabilidade de adoecer gravemente.

Se se estiver a sentir mal, fique em casa e longe de outras pessoas durante 24 horas até que AMBOS:



Os seus sintomas melhorarem



Não tiver febre (sem remédios)



De seguida, tome precauções adicionais nos próximos 5 dias.

## Pessoas com maior probabilidade de adoecer gravemente



Idosos



Bebés e crianças menores de 5 anos



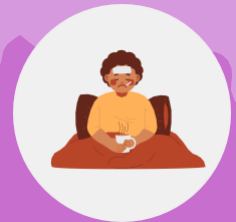
Pessoas com com deficiências



Grávidas



Pessoas com certas condições de saúde



Pessoas com sistema imunitário fraco

# Recursos sobre COVID-19, VSR e gripe sazonal

## Fatos rápidos sobre vacinas

- ♦ A vacina contra a gripe é atualizada todos os anos para proteger contra os tipos de gripe previstos como os mais comuns.
- ♦ As vacinas COVID-19 atualizadas são criadas para proteger contra os tipos/variantes mais recentes do vírus.
- ♦ As imunizações contra VSR protegem bebês e adultos com 60 anos de idade ou mais contra infeções graves por VSR.

## Encontre mais informações sobre vacinas

- ♦ [bit.ly/FluPHL](https://bit.ly/FluPHL)
- ♦ [bit.ly/COVIDvaxPHL](https://bit.ly/COVIDvaxPHL)
- ♦ [bit.ly/RSVvaxPHL](https://bit.ly/RSVvaxPHL)



***Entre em contacto com seu profissional de saúde se tiver dúvidas sobre vacinas ou se se estiver a sentir mal.***

### **Encontre um profissional de saúde**

É importante ter um prestador de cuidados primários em quem confie para ajudá-lo a manter-se saudável durante o outono, especialmente se tiver um problema de saúde crónico.

Use o **Primary Care Finder** em <https://www.phila.gov/primary-care/> para encontrar assistência médica gratuita ou de baixo custo, mesmo que não tenha seguro.

**Pesquise por idioma, localização, especialidade e muito mais.**

### **Pergunte ao Departamento de Saúde**

Para obter mais informações ou se tiver alguma dúvida, ligue para a Central de Atendimento ao Cliente do Departamento de Saúde Pública da Filadélfia pelo telefone **215-685-5488**, aberta de **segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h.**

Para interpretação, **pressione 2** para espanhol; **pressione 3** para interpretação no seu idioma. **Ligue para o 711** para **obter assistência TRS/TTY.**

---

O Programa de Preparação para a Saúde Pública ajuda as comunidades prepararem-se e responderem às emergências de saúde pública através de formações comunitárias, tabelas de recursos e consultas porta a porta. Podemos ir à sua comunidade!

Visite nosso site em [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](https://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach).

Para cópias impressas deste folheto, perguntas ou problemas com a tradução, envie um e-mail para [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) ou deixe uma mensagem em **215-429-3016.**

**Gostaríamos muito de o ouvir!**

Siga-nos nas redes sociais!



@PHLHthPrepare



Philly Health Prepared



@Phlpublichealth



Department of  
**Public Health**  
CITY OF PHILADELPHIA