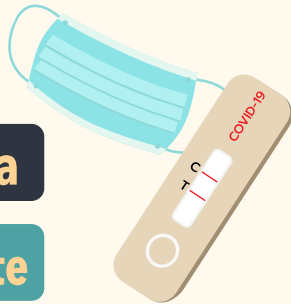


Prevenção adicional Estratégias

Use máscara

Faça um teste



Recursos

Encontre mais informações sobre vacinas

- bit.ly/FluPHL
- bit.ly/COVIDvaxPHL
- bit.ly/RSVvaxPHL

Encontre um profissional de saúde

www.phila.gov/primary-care

Pergunte ao Departamento de Saúde

215-685-5488 (aberto de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h)

Se precisar de intérprete, pressione 2 para espanhol; pressione 3 para atendimento com intérprete no seu idioma.
Ligue para 711 para o Serviço de intermediação de comunicação (TRS) ou para deficientes auditivos (TTY).

0

GUIA

PARA OS

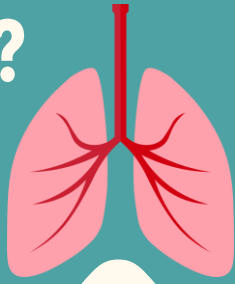
**VÍRUS RESPIRATÓ-
RIOS DA ESTAÇÃO**



**Adote estratégias extras
quando:**

- Muitas pessoas na sua comunidade estiverem doentes.
- Você, ou pessoas ao seu redor, forem expostos recentemente, estiverem doentes ou estiverem se recuperando.
- Você, ou pessoas ao seu redor, tiverem uma probabilidade maior de ficar gravemente doentes.

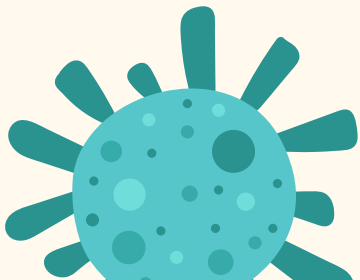
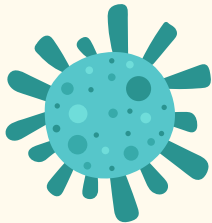
O que é um vírus respiratório?



Um vírus respiratório é um tipo de vírus que infecta o sistema respiratório (nariz, garganta, pulmões e vias respiratórias).

Os vírus respiratórios podem afetar qualquer pessoa, mas as pessoas com maior probabilidade de ficar **gravemente** doentes são:

- adultos mais velhos
- bebês e crianças
- pessoas com deficiência
- gestantes
- pessoas com determinadas condições de saúde
- pessoas com o sistema imunológico enfraquecido



Os tipos mais comuns de vírus respiratórios incluem:

VSR

COVID-19

Gripe

Sintomas dos vírus respiratórios



Dor de cabeça



Febre



Fadiga



Tosse



Calafrios

Prevenção de doenças



Vaccine-se

Lave as mãos



Tome medicamentos quando necessário

Fique em casa para evitar a propagação

Melhore a circulação de ar

Se estiver doente, **fique em casa** e longe de outras pessoas por **24 horas** até que as **CONDIÇÕES** abaixo sejam atendidas:

- Seus sintomas estão melhorando
- Você está sem febre (sem usar medicamentos)

Depois, tome precauções adicionais pelos próximos **5 dias**.

Se tiver dúvidas, consulte seu profissional de saúde.