



**SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE
COORDENADORIA DE CONTROLE DE DOENÇAS
CENTRO DE VIGILÂNCIA EPIDEMIOLÓGICA**

“PROF. ALEXANDRE VRANJAC”

Av. Dr. Arnaldo, 351-6º andar – SP/SP – CEP:01246-000

Fone:(11)3082-0957 – Fax:3066-8236

e-mail:dvresp@cve.saude.sp.gov.br

**DOENÇAS DE TRANSMISSÃO RESPIRATÓRIA
PREVINA-SE**

As doenças de transmissão respiratória como a influenza (gripe), a meningite, o sarampo e a rubéola, entre outras, são transmitidas de pessoa para pessoa, especialmente, por meio de tosse ou espirro. Algumas pessoas podem se infectar entrando em contato com objetos contaminados.

Os sinais e sintomas destas doenças podem se iniciar de maneira semelhante, com febre, tosse, dor de cabeça e no corpo, garganta inflamada, falta de ar, cansaço, e no caso do sarampo e da rubéola com manchas avermelhadas pelo corpo. Todas estas doenças podem evoluir para quadros graves, principalmente a meningite e a influenza.

Manter períodos de repouso apropriados, ingerir líquidos e procurar ter alimentação adequada auxiliam em se manter saudável.

**MEDIDAS SIMPLES E IMPORTANTES QUE AUXILIAM NA PREVENÇÃO
DAS DOENÇAS DE TRANSMISSÃO RESPIRATÓRIA:**

- Cobrir o nariz e a boca quando espirrar ou tossir.
- Lavar as mãos com frequência com água e sabão, ou então utilizar álcool em gel.
- Não compartilhar copos, talheres e alimentos.
- Procurar não levar as mãos à boca ou aos olhos.
- Sempre que possível evitar aglomerações ou locais pouco arejados.
- Manter os ambientes frequentados sempre limpos e ventilados.
- Evitar contato próximo com pessoas doentes.

Se apresentar os sinais e sintomas, acima mencionados, evite o contato com outras pessoas, até ser avaliado por um profissional da saúde. É importante procurar imediatamente serviço médico para esclarecimento diagnóstico e tratamento adequado.

(Documento elaborado pela Equipe Técnica da DDTR/CVE/CCD/SES-SP, em junho/2013, São Paulo, Brasil).