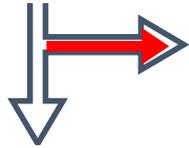


ORIENTAÇÕES PARA SINTOMÁTICOS RESPIRATÓRIOS

Coriza, congestão nasal, dor de garganta, tosse, cefaleia, febre, dor no corpo

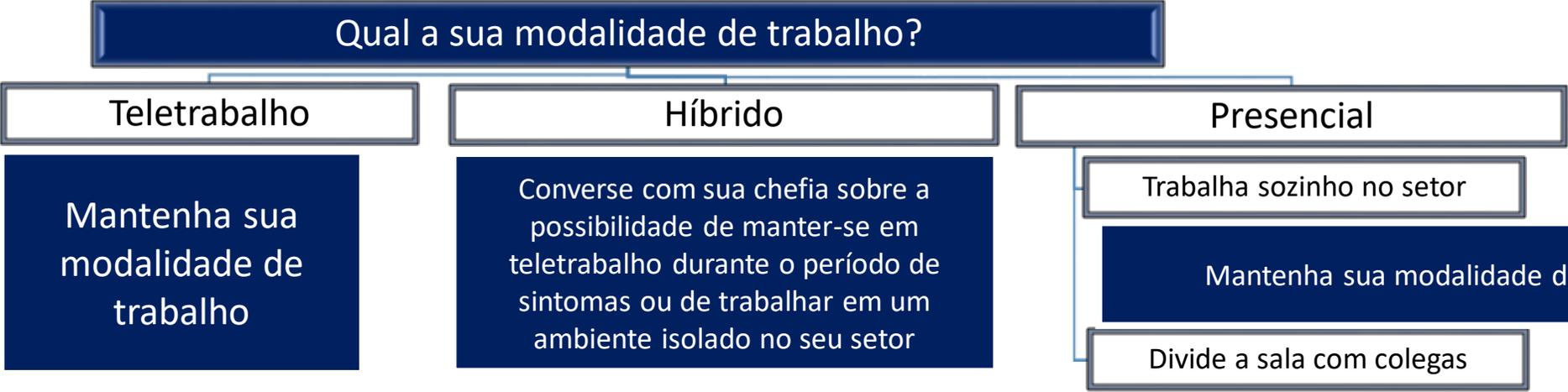


- 65 anos, comorbidades (cardiopatia, asma, DPOC, diabetes, doenças neurológicas)
- falta de ar, dor ao respirar, febre alta persistente (>38°), sensação de piora

PROCURAR ATENDIMENTO EM EMERGÊNCIA HOSPITALAR

✓ Etiqueta respiratória { uso de máscara cirúrgica ou PF2/N95
higienização das mãos com água e sabão ou com álcool gel,
cubra o nariz e boca ao espirrar ou tossir

✓ Mantenha-se hidratado e bem alimentado, faça lavagem nasal 4/4h
✓ Você pode usar Dipirona* 1g 6/6h ou Paracetamol* 750mg 8/8h para alívio de dor e febre.
* na ausência de alergia medicamentosa



Não consigo trabalhar: Procure atendimento médico presencial no NAS (se estiver no TRF5) ou no hospital/clínica de sua preferência

Como realizar a lavagem nasal?

Soro fisiológico e seringa

- a) Encha uma seringa (sem agulha) com 10 ml de soro fisiológico;
- b) Incline o tronco e cabeça para frente sobre uma pia.
- c) Encoste a ponta da seringa em uma das narinas e mantenha-se com a boca aberta.
- d) Pressione a seringa para que o soro fisiológico entre na narina e saia pela outra;
- e) Repita o mesmo procedimento na outra narina

Rinosoro/Nasoar alto volume

- a) Dissolva o sachê em 240mL de água filtrada ou fervida - A quantidade mínima de solução a ser aplicada para a realização da lavagem nasal é de 60mL por narina, podendo chegar a até 120mL, de acordo com a necessidade.
- b) Incline o tronco e cabeça sobre uma pia.
- c) Encoste o bico do frasco em uma das narinas e mantenha-se com a boca aberta.
- d) Pressione a garrafa para que o soro fisiológico entre na narina e saia pela outra;
- e) Repita o mesmo procedimento na outra narina

Conduta para servidores assintomáticos

PREVINA-SE

VACINE-SE para se proteger das formas graves da Covid 19 e Influenza (gripe): TODOS, ANUALMENTE

VACINE-SE para se proteger das doenças causadas pelo PNEUMOCOCO (principal agente da pneumonia bacteriana): Todas as pessoas com > 60 anos ou < de 60 anos com doenças pulmonares, cardíacas e hepáticas crônicas, Insuficiência renal crônica, diabetes mellitus, ausência de baço, hemoglobinopatias, imunocomprometidos ou outras condições indicadas pelo médico assistente.

Etiqueta respiratória: uso de máscara cirúrgica ou PF2/N95, higienização das mãos com água e sabão ou com álcool gel, evitar tocar os olhos, nariz ou boca

Mantenha-se hidratado, tenha uma alimentação saudável e pratique atividade física de forma regular.

Faça seu exame periódico de saúde anualmente no NAS/TRF5