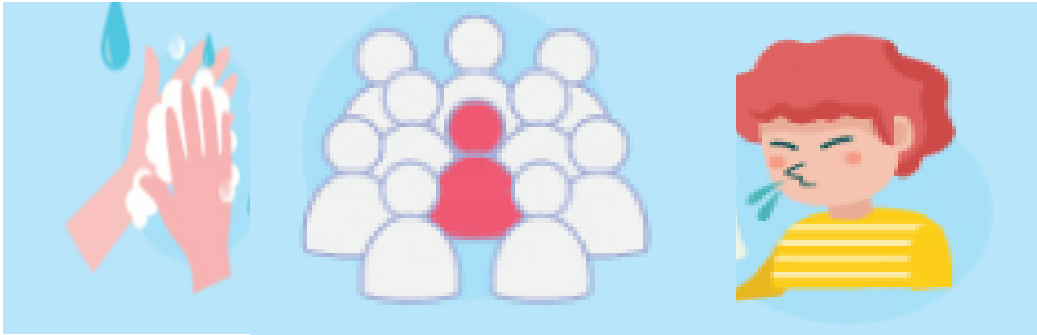


problemas se forem administrados em conjunto.



Cuidados básicos de prevenção de infeção

A generalidade das infeções respiratórias são transmitidas entre humanos. Para além das vacinas, há medidas muito importantes para prevenir a passagem de microrganismos de pessoa para pessoa, de que são exemplo:

- Lavar regularmente as mãos com água e sabão;
- Usar máscara cirúrgica se tiver sintomas de infeção respiratória;
- Manter-se em casa em caso de infeção respiratória—principalmente nos primeiros dias, pois costuma ser-se mais contagioso;
- Evitar aglomerados e ambientes fechados;
- Cobrir a boca (com o braço ou com um lenço) ao tossir ou espirrar.

Autores: Enf^a. Isabel Gomes, Dr. Pedro Leuschner

O NEDResp pretende rever periodicamente os prospetos. Agradecemos que qualquer sugestão de melhoria nos seja enviada através do email nedresp@spmi.pt



TÓPICOS

Infeções

As infeções podem diminuir a esperança de vida e aumentar a incapacidade



Gripe

A gripe é uma doença aguda provocada pelo vírus *influenza*, e afeta sobretudo as vias respiratórias.

A melhor forma de prevenir as infeções

Como os seus pulmões estão danificados, deve ter especial atenção na prevenção de quaisquer infeções respiratórias que possam agravar a DPOC. As vacinas são muito importantes, porque ajudam a prevenir infeções e as complicações associadas. As vacinas estimulam o sistema imunológico a produzir anticorpos, que atuarão contra os micróbios em sua defesa.

Pneumonia

A pneumonia pneumocócica é uma infeção causada por uma bactéria. Ela aloja-se nos pulmões.

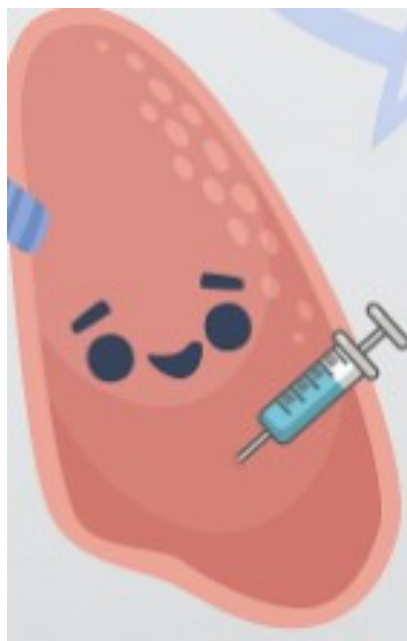
Para além da vacinação contra influenza e pneumococos, aqui abordadas, pode também estar recomendada a vacinação contra SARS-Cov-2, Varicella Zoster e Vírus Sincicial Respiratório, para

além das vacinas comuns do plano nacional de vacinação.

Foi demonstrado que a **vacina anual contra influenza** reduz o risco de morte e internamento hospitalar.

A **vacinação anti-pneumocócica** é recomendada a pessoas com alto risco de infecção pneumocócica grave, como a DPOC. Implica, geralmente, duas ou três tomas e não exige reforço anual.

Ajude o seu sistema imunológico a prevenir de exacerbações, ao ter o seu plano de vacinas atualizado



Dúvidas frequentes

A vacina da gripe e da pneumonia funcionam?

Sim. A vacina diminui muito o risco de contrair a infeção. Se for infetada, a pessoa vacinada terá um menor risco de ter complicações.

Devo ser vacinado para o gripe e/ou pneumonia?

Sim, salvo indicação em contrário do seu médico (por exemplo, alergia a ovos), você deve receber imunizações para gripe e pneumonia. A vacina contra a gripe deve ser administrada todos os anos.

Quem não deve ser vacinado?

Não devem ser vacinados as pessoas que tenham antecedentes de alergia à substância ativa ou a qualquer um dos excipientes, ou re-

ação anafilática a uma dose anterior da vacina em causa.

As vacinas são seguras?

Sim, muito seguras. Em geral, são uma forma muito enfraquecida ou totalmente inactivada do agente que causa a doença é introduzida no organismo. Assim como a vacina contra a gripe, não há vírus vivos na vacina contra pneumonia; no entanto, a sua injeção pode fazer com que o braço fique sensível por um curto período de tempo.

Quando me vacinei contra a gripe tive a pior gripe da vida. Devo voltar a tomá-la?

É comum ter dores no corpo, pingo no nariz e até mesmo febre alta nas primeiras 24-48h após a toma da vacina. Estes sintomas não têm gravidade, devem-se à preparação das defesas do organismo para infeções futuras e resolvem com o Paracetamol.

An infographic titled "Vacina Gripe" (Flu Vaccine) with the subtitle "contra a gripe". It features a central illustration of a vaccine vial and a syringe. The infographic is divided into two main sections: "REAÇÕES FREQUENTES" (Frequent Reactions) and "REAÇÕES RARAS" (Rare Reactions).
REAÇÕES FREQUENTES: Includes icons for a person sweating and a thermometer. Text: "Suores", "Febre", "Dores de cabeça, musculares", "Reações locais (dor, vermelhidão e inchaço ligeiro no local da injeção)".
REAÇÕES RARAS: Includes an icon of a head with a lightning bolt. Text: "Reações Alérgicas".
At the bottom, it states "Dose única anual." and has the logo "e vacinas.pt" in the top right corner.

Posso tomar mais do que uma vacina ao mesmo tempo?

A equipe de saúde dirá quando administrá-las, mas em regra não há