



### CONTACTO COM A NATUREZA/ANIMAIS

- evite tocar em animais doentes;
- não limpe ou permaneça em estábulos ou galinheiros quando é feita a limpeza;
- lave e desinfete as mãos com álcool a 70º após contacto com fezes de animais de estimação, limpeza de gaiolas e aquários e interação com animais da quinta;
- evite estufas e centros de jardinagem com condições quentes e húmidas;
- evite nadar em rios e lagos.



### OUTROS CUIDADOS

- use água engarrafada para ingestão;
- evite comer legumes crus e frutas com casca fora de casa;
- cubra arranhões ou cortes com penso;
- evite espaços fechados com muita gente (p.e. centros comerciais);
- os caixotes do lixo deverão ser preferencialmente de abrir com o pé.

### *As pessoas com FQ e seus familiares devem:*

- manter calendário de vacinação atualizado
- tomar vacina anti-pneumocócica
- tomar vacina da gripe anualmente

## Informação

# Prevenção de Infeções

*Os doentes com Fibrose Quística (FQ) são mais vulneráveis a infeções respiratórias, por isso é necessário tomar algumas precauções no dia a dia.*

*Os micróbios existem em todo o lado - ar, solo e água, além de alimentos, plantas e animais.*

*Diferentes germes têm lugares favoritos em que gostam de viver, maneiras diferentes de se espalhar e maneiras únicas de causar infeções.*

### Vias gerais de transmissão de microrganismos

1. Contato
  - **Direto:** sangue ou líquidos corporais infetados
  - **Indireto:** toque de objetos ou pessoas contaminadas (aperto de mão, abraço, beijo)
2. Gotículas
3. Aérea



### Microrganismos mais frequentes na FQ

- *Pseudomonas aeruginosa*: água, solo, vegetação, pele
- *Burkholderia cepacea*: zonas húmidas, pântanos
- *Staphylococcus aureus*: pele

## Medidas de higiene

### Lavagem das mãos

- com água e sabão:
  - após tossir, espirrar ou assoar-se;
  - antes e durante a confeção de alimentos;
  - antes das refeições;
  - antes e após uso de casa de banho;
  - antes e após cinesiterapia respiratória, uso de aparelhos manuseáveis manualmente (acapella, flutter, nebulizadores, etc.);
  - antes da preparação e toma de medicação;
  - após contacto com lixo.

### Tossir/espirrar

- cubra a boca ao tossir e ao espirrar;
- use lenços de papel ou o antebraço, e nunca as mãos;
- os lenços de papel são de uso único, devendo ser imediatamente colocados no lixo e não acumulados no bolso.



### NO HOSPITAL

#### Consultas e exames

- use máscara facial cirúrgica; deve ser colocada antes de entrar no hospital até sair. São de uso único e intransmissível e deve mudar sempre que a sinta húmida;

- desinfete as mãos com frequência (antes e após as consultas, salas de exames, etc.);
- não permaneça muito tempo nas salas de espera;
- as colheitas de expetoração devem ser feitas, preferencialmente em casa, ou de acordo com o seu profissional de saúde;
- evite contacto físico com outras pessoas com FQ (aperto de mão, beijos, etc.), mantendo uma distância mínima de 2 metros.

#### Internamento

- evite andar nos corredores sem máscara;
- quando necessita de sair do quarto coloque máscara:
  - desinfete as mãos com solução alcoólica à saída da enfermaria e antes de entrar;
  - não visite outros doentes;
  - não partilhe objetos.



### EM CASA

- não partilhe o quarto de dormir ou o quarto onde realiza cinesiterapia respiratória com outras pessoas que tenham FQ;
- não partilhe equipamento respiratório (nebulizadores, inaladores, etc.) ou dispositivos para cinesiterapia;
- cumpra as instruções de limpeza e desinfecção dos equipamentos, fornecidas no folheto respetivo;
- não partilhe escovas de dentes, talheres, copos, garrafas, etc.;
- use água potável para tomar banho, lavar as mãos, na limpeza e desinfecção dos equipamentos respiratórios, etc.