

PEQUENO LIVRO SAÚDE 24

Para
pensares
em grande.



Conselhos
de Saúde
Telefones
úteis



MINISTÉRIO
DA SAÚDE



SAÚDE 24

808 24 24 24

O número que o liga à saúde.

Autocolantes Saúde 24



Vais encontrar dentro do livro uma folha com autocolantes. Cola-os em locais bem visíveis da tua casa. Quando alguém da família ou um amigo se sentir doente, lembra-te sempre de pedir aos teus pais ou professor para liguem para este número.



Pede ajuda aos
pais e professores.

A importância da escola no nosso bem-estar.



Os adultos têm muito para ensinar aos mais novos. Uma das coisas mais importantes é sobre os cuidados que devem ter com a saúde.

os teus pais

Sabias que a febre:

- É o aumento da temperatura do corpo, quando nos estamos a defender de uma doença.
- A temperatura normal do corpo varia entre os 36°C e os 37°C e pode subir rapidamente para os 39°C ou 40°C.

ATCHIM

Para baixar a febre:

- Evita o excesso de roupa.
- Toma um medicamento, mas sempre depois de os teus pais terem falado com o médico.
- Bebe muita água.

ATCHIM

Está muito atento a:

- Dificuldades em respirar.
- Pintas que aparecem no corpo.
- Vômitos repetidos.
- Tremores incontrolláveis.



ATCHIM

ATCHIM



Não tomes nenhum medicamento,
sem falar com o médico.

Sabias que a tosse: **CoF**

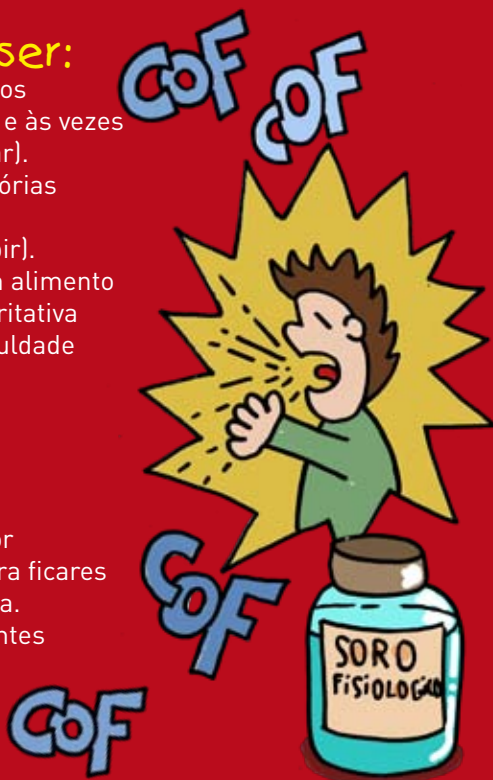
- Aparece quando o nosso corpo precisa de se defender e proteger o aparelho respiratório.
- Ajuda a deitar fora o que está a mais nas vias respiratórias.

A tosse pode ser:

- Por problemas alérgicos (tosse seca e irritativa e às vezes dificuldade em respirar).
- Por infecções respiratórias (tosse seca que leva à necessidade de cuspir).
- Por ingestão de algum alimento ou brinquedo (tosse irritativa acompanhada de dificuldade em respirar).

A tosse pode ser aliviada:

- Colocando um cobertor debaixo do colchão para ficares com a cabeça mais alta.
- Bebendo líquidos quentes (ex.: leite ou chá).



Se te sentires muito quente ou tiveres muita tosse, pede aos teus pais ou a outro adulto para ligar para a Saúde 24. Ouve com muita atenção o que deves fazer.

Sabias que as constipações:

- São uma doença frequente nas crianças e nos adultos.
- São causadas por vírus e podem durar 4 dias ou mesmo mais.

Para tratá-las são usados medicamentos que aliviam as queixas:

- Febre
- Espirros
- Nariz entupido
- Dores de garganta
- Tosse



As constipações acontecem normalmente no Inverno. Transmitem-se pelo ar e por isso é fácil aparecerem muitos meninos doentes nesta altura do ano.

Sabias que os vômitos:

- Quando aparecem isoladamente e sem outros sintomas associados, não são sinal para alarme.

Após os vômitos deve-se:

- Começar por beber líquidos ligeiramente açucarados, em pequenas quantidades.
- É aconselhável beberes estes líquidos à colher.

Atenção aos sinais de alerta. Nestes casos pede aos teus pais para ligarem logo para a Saúde24:

- Se estiveres muito "caído" ou "irritado"
- Com os olhos encovados
- Com a boca e a língua seca



Sabias que:

+ ...em caso de risco de vida:

A Saúde 24 está ligada directamente ao 112 e em caso de situações graves pode transferir a chamada, fazendo com que a assistência médica aconteça o mais rapidamente possível.

+ ...sempre que necessário:

O enfermeiro da Saúde 24 encaminha o doente para o Hospital ou Centro de Saúde, mais próximo, e envia um fax ou email com os teus dados. Quando os doentes chegam ao local, já existe informação sobre o seu estado de saúde.

+ ...em casos menos graves:

O enfermeiro da Saúde 24 dá indicação para os doentes ficarem em casa e transmite recomendações que devem ser ouvidas com muita atenção. É frequente o enfermeiro da Saúde 24 telefonar para os doentes, para saber o seu estado de saúde.

**Se te sentires muito doente
ouve com muita atenção o que
deves fazer.**



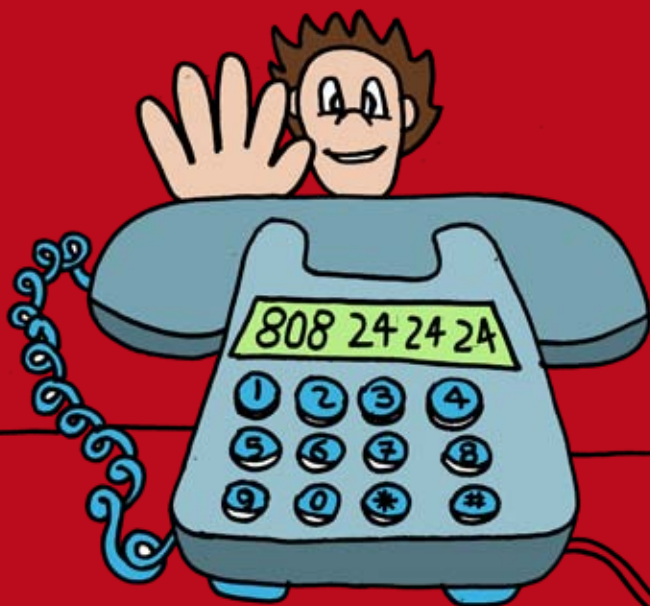
Atenção

- Sempre que andares de bicicleta, patins ou skate, deves usar capacete, joelheiras e cotoveleiras.
- Quando jogas à bola ou brincas com os teus amigos, deves ter muito cuidado para evitar quedas ou choques.
- Nunca deves mexer em medicamentos, detergentes ou outros produtos de limpeza.
- No Verão não deves entrar no mar, nos rios ou em piscinas, sem um adulto por perto.
- Nunca deves mexer em aparelhos eléctricos, sem indicação de um adulto.
- Quando andas de carro ou autocarro, deves usar sempre o cinto de segurança.
- Nunca deves empoleirar-te em varandas ou terraços, pois podes cair.
- Deves sempre atravessar a estrada nas passadeiras. Olha sempre para os dois lados com muita atenção.

Sinais de Alerta Para ligar para a Saúde 24

Deves telefonar sempre que:

- Exista dificuldade em respirar.
- A respiração tenha um barulho diferente.
- Existirem vômitos difíceis de controlar.
- Exista diarreia líquida e em grande quantidade.
- Existirem dores de cabeça persistentes.
- Aparecerem manchas ou borbulhas no corpo.
- Existir a sensação de desmaio (cabeça à roda).
- Existirem tremores incontroláveis nos braços e/ou pernas





Telefones Úteis

Saúde 24: 808 24 24 24

INEM: 112

Mãe:

Pai:

Bombeiros:

Polícia:

Hospital:

Centro de Saúde:

