

Prezados pais/responsáveis -

À medida que avançamos entre o outono e o inverno, é importante notar que muitas doenças respiratórias estão a aumentar tanto nas nossas escolas como na população em geral.

Doença	Sinais/Sintomas
Resfriados comuns	Nariz escorrendo (coriza) e entupido; dor de garganta; tosse; fadiga. Febre baixa ou sem febre.
Gripe (influenza)	Dores no corpo; febre; calafrios; tosse; nariz congestionado; fadiga.
COVID 19	Varia de leve a grave e pode incluir congestão nasal; espirros; dor de cabeça; dor de garganta; tosse; febre, dificuldades respiratórias; perda de paladar ou olfato; e fadiga.
RSV	Sintomas semelhantes aos do resfriado; chiado no peito; febre; tosse. Observado principalmente em crianças, mas também pode afetar adultos.
Pneumonia	Tosse; febre; dificuldade em respirar; dor no peito; baixa energia; fadiga; perda de apetite. Pode ser necessária uma radiografia de tórax para diagnosticar e pode exigir antibióticos para tratar.
Estreptococo (Infecção na garganta)	Dor de garganta que geralmente surge rapidamente; engolir doloroso; amígdalas vermelhas e inchadas, às vezes com manchas brancas ou sinais de pus; pequenas manchas vermelhas na área posterior do céu da boca; gânglios linfáticos inchados e sensíveis no pescoço; febre; dor de cabeça; irritação na pele; náuseas ou vômitos, especialmente em crianças mais novas. Requer tratamento com antibióticos.
Coqueluche	Progride em fases, começando com sintomas semelhantes aos do resfriado, como coriza, espirros e tosse, que duram de uma a duas semanas e pioram lentamente. Seguido por crises de tosse fortes e descontroladas que podem ou não ser acompanhadas por um som de “chiado” durante a inalação. Entre as crises de tosse, a pessoa normalmente parece bem. Os sintomas da coqueluche podem durar de 6 a 10 semanas no total. Requer tratamento com antibióticos. Contatos próximos também podem precisar de antibióticos.

Passos que você pode seguir para ajudar a prevenir doenças:

- **Lavagem das mãos** - a forma número 1 de prevenir doenças!
- **Faça uma dieta bem balanceada**
- **Sono adequado** - garanta que seus filhos durmam o suficiente e pratiquem uma boa higiene do sono (use a tela final pelo menos 1 hora antes de dormir, limite a ingestão de cafeína, etc.)
- **Vacinação** - Tome a vacina contra a gripe sazonal e/ou COVID-19 no início do outono. Todas as crianças em idade escolar devem estar atualizadas com a vacina contra coqueluche com as vacinas Dtap ou Tdap.

Se o seu filho precisar ficar em casa e não ir à escola devido à doença, informe a enfermeira da escola. Por favor, mantenha seu filho em casa se ele tiver febre acima de 100,4 graus (ele deve ficar em casa até 24 horas sem febre, sem o uso de medicamentos para baixar a febre). Entre em contato com o pediatra do seu filho ou procure atendimento em um Centro de Atendimento de Urgência ou pronto-socorro caso tenha alguma preocupação imediata ou dificuldade respiratória.