

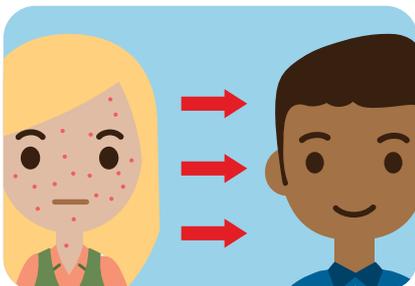


Local aonde foi:

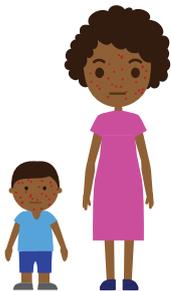
Data em que foi a este local:

Estimado(a)

Uma pessoa que vai a
tem sarampo.



O sarampo é uma doença
que se transmite facilmente
entre as pessoas.



Isto significa que quer os
adultos quer as crianças
podem contrair sarampo.



A vacina contra o sarampo,
papeira e rubéola (MMR) pode
protegê-lo(a) contra o sarampo.



As pessoas que recebem 2 injeções da vacina MMR têm uma elevada probabilidade de não contraírem sarampo.



Este folheto informativo fala sobre o sarampo e sobre o que tem de fazer agora.

É importante que o leia até ao fim.

Este folheto informativo foi-lhe enviado por

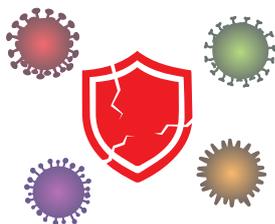
.....

O que tem de fazer agora



Algumas pessoas que recebem esta carta poderão ter de falar com um médico.

Deve falar com um médico e informá-lo sobre esta carta se:



- tem um sistema imunitário enfraquecido. Esta situação ocorre quando o seu corpo tem dificuldade em combater infeções e em manter-se saudável



- está grávida e não sabe se recebeu a vacina MMR

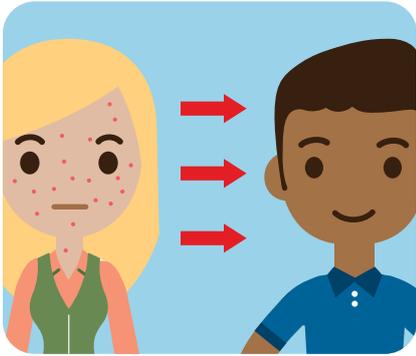


- tem um filho ou filhos com menos de 1 ano de idade



- não recebeu 2 injeções da vacina MMR ou não tem a certeza se as recebeu

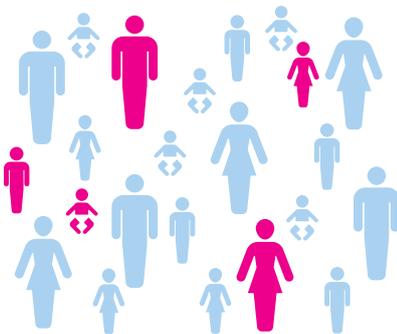
1 O que é o sarampo



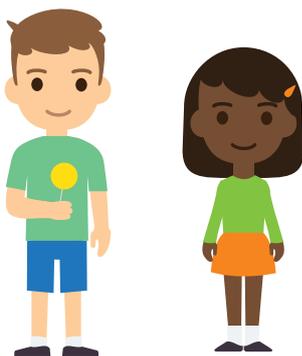
O sarampo é uma doença que se transmite facilmente entre as pessoas.



Pode fazer com que fique bastante doente.



Algumas pessoas têm uma maior probabilidade de ficarem muito doentes com sarampo do que outras.



Qualquer pessoa pode contrair sarampo, mas este é mais habitual nas crianças.

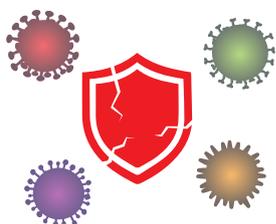
As pessoas que têm a maior probabilidade de ficarem muito doentes com sarampo são:



- crianças pequenas

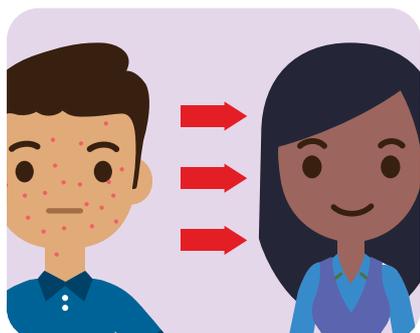


- mulheres grávidas



- pessoas que têm um sistema imunitário enfraquecido. Esta situação ocorre quando o seu corpo tem dificuldade em combater infecções e em manter-se saudável

2 Como é que pode contrair sarampo



Pode contrair sarampo ao aproximar-se de alguém que tem a doença.

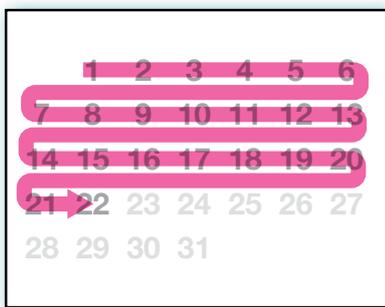


Também pode contrair sarampo se tocar em coisas sobre as quais uma pessoa com a doença tossiu ou espirrou.

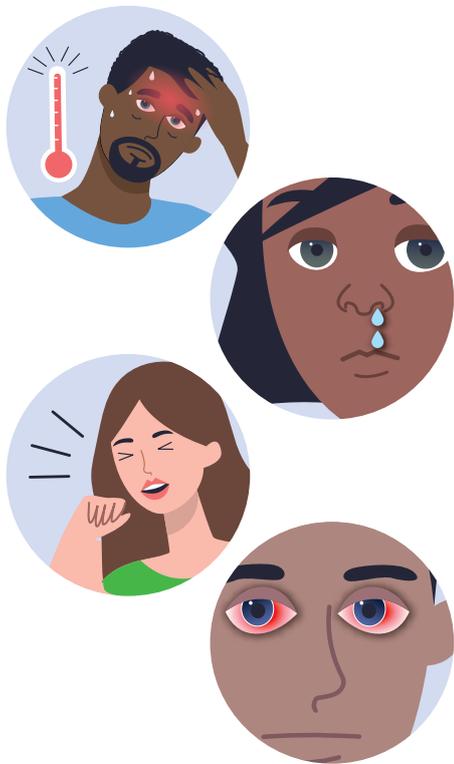
3 O que acontece se contrair sarampo

	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

A maioria das pessoas começa a sentir-se doente 10 dias após contrair sarampo.



Mas, por vezes, pode demorar até 3 semanas. Isto corresponde a 21 dias.



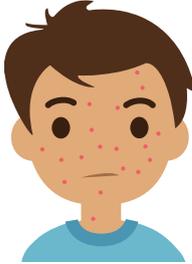
Quando adoece com sarampo, pode:

- ter temperatura elevada, ou seja, 37,5 °C ou mais
- ter corrimento nasal ou nariz entupido
- ter tosse ou espirros
- ter os olhos avermelhados, doridos ou lacrimejantes

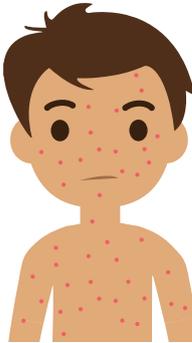
Podem aparecer pequenas marcas brancas na boca alguns dias após começar a sentir-se doente.



Habitualmente, desenvolve uma erupção cutânea entre 2 a 4 dias após começar a sentir-se doente.



A erupção cutânea começa por surgir no rosto e atrás das orelhas.



Em seguida, espalha-se por todo o corpo.



Se tem pele branca, a erupção cutânea é de cor castanha ou vermelha.



Se tem pele castanha ou negra, a erupção cutânea pode ser difícil de ver.

4 Vacina contra o sarampo, papeira e rubéola (MMR)



A vacina MMR é uma injeção.
Constitui a melhor forma de se proteger contra o sarampo.



As crianças recebem 2 injeções da vacina MMR.

Habitualmente, recebem a 1.^a injeção quando têm 1 ano de idade.



Recebem a 2.^a injeção quando têm 3 anos de idade.



Se o(a) seu(sua) filho(a) esteve em contacto com alguém com sarampo, pode ter de receber a vacina MMR mais cedo do que o habitual.



Pode receber a vacina MMR em qualquer idade caso não a tenha recebido quando era criança.

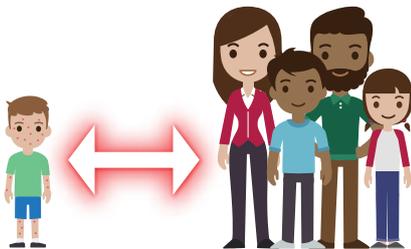
5 O que fazer se ficar doente ou o(a) seu(sua) filho(a) ficar doente



Se ficar doente e pensar que pode ter sarampo, fale com um médico por telefone e informe-o desta carta.



Ou pode obter ajuda através do [NHS 111 online](https://111.nhs.uk/) (<https://111.nhs.uk/>).



Se contrair sarampo, pode transmiti-lo a outras pessoas.

Se tiver sarampo, mantenha-se afastado(a) de outras pessoas e impeça a transmissão da doença.



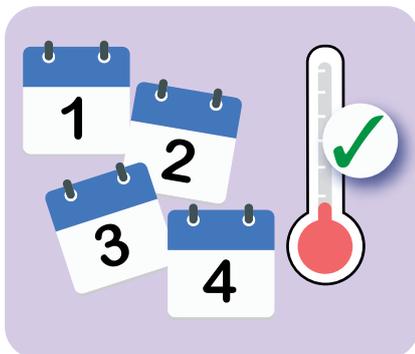
Pode transmitir o sarampo a outras pessoas durante 4 dias após ter desenvolvido a erupção cutânea.



Se o(a) seu(sua) filho(a) tiver sarampo, não deve ir à escola ou infantário, nem deve ficar com uma ama.



Não vá a locais onde vai habitualmente, como o trabalho, serviço de voluntariado, colégio ou um centro de dia.



Ao fim de 4 dias, pode retomar a sua vida normal se estiver melhor e não tiver temperatura elevada.

6 Se não estiver registado(a) num médico (GP)



Pode obter mais informações sobre como se registar num consultório médico visitando o website do Serviço Nacional de Saúde (NHS).



Pode digitalizar o código QR com a câmara do seu telemóvel ou visite:

<https://www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/>



O registo num consultório médico pode ser mais difícil para algumas pessoas.

Um cartão “O meu direito a cuidados de saúde” (my right to healthcare) pode ajudá-lo(a) neste processo.



Para ter acesso a um cartão, digitalize o código QR com a câmara do seu telemóvel ou visite:

<https://groundswell.org.uk/all-resources/healthcare-cards/>



Existe também um guia sobre como encontrar cuidados de saúde.

Para aceder a estas informações, digitalize o código QR com a câmara do seu telemóvel ou visite:

<https://www.gypsy-traveller.org/advice-section/finding-healthcare/>