

Tosses e resfriados

Os resfriados comuns são causados por infecções do trato respiratório, como boca, nariz e garganta, e a maioria dos resfriados é de natureza viral, portanto, os antibióticos não serão eficazes para eliminá-los. É muito comum desenvolver um resfriado e a maioria das pessoas pode se recuperar dentro de 7 a 10 dias em casa.

Como a tosse e o resfriado se espalham

Uma pessoa infectada pode espalhar o vírus se tossir, espirrar ou falar. Você também pode pegar um resfriado se usar objetos contaminados e depois tocar nos olhos, nariz e boca.

Quais são os sinais e sintomas?

Quando você está resfriado, pode ter estes sintomas:

- Tosse (pode persistir por 2-3 semanas após o desaparecimento dos outros sintomas)
- Dor de garganta
- Nariz entupido, entupido ou escorrendo
- Fadiga
- Dores de cabeça
- Espirros
- Dores no corpo
- Sentindo mal
- Perda de apetite

Tratar tosses e resfriados

Um resfriado comum desaparece naturalmente após 7 a 10 dias, à medida que seu sistema imunológico elimina a infecção. Como os antibióticos tratam infecções bacterianas, eles não são eficazes no tratamento do resfriado comum. No entanto, você pode aliviar seus sintomas com o seguinte:

- Paracetamol ou ibuprofeno podem ser tomados para aliviar a dor, dores e dores de cabeça
- Por favor, siga as instruções cuidadosamente e não tome mais do que a dose recomendada
- Pastilhas podem ser tomadas para aliviar dores de garganta
- Beba muita água para se manter hidratado
- Descanse bem e evite atividades extenuantes
- Podem ser tomados comprimidos descongestionantes ou sprays nasais, mas tenha cuidado ao verificar os ingredientes, como paracetamol, para não tomar muito

Prevenção de tosses e resfriados

Para reduzir os riscos de pegar ou espalhar um resfriado, você pode:

- Lave as mãos frequentemente com água e sabão ou desinfetantes para as mãos à base de álcool
- Mantenha uma distância segura de pessoas com resfriados
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca após tocar em objetos usados por alguém resfriado
- Faça uma dieta balanceada e faça exercícios com frequência
- Desinfetar objetos com frequência
- Cubra a tosse e espirre em um lenço de papel ou na dobra do cotovelo
- Use uma máscara facial ou cobertura

Quando procurar mais ajuda

Você deve procurar um médico de família ou ligar para o 111 se sentir o seguinte:

- Seus sintomas não melhoram após 3 semanas
- Seus sintomas pioram repentinamente
- Você tem uma temperatura muito alta
- Você desenvolve falta de ar ou tem dificuldade para respirar e dores no peito
- De repente você tosse sangue
- Você tem dificuldade para engolir
- Quaisquer outros sintomas não listados ou muito graves

Se você tiver dificuldade para respirar, vá ao pronto-socorro ou ligue para 999 imediatamente para tratamento urgente.

Referências:

- <https://www.nhs.uk/conditions/common-cold/>
- <https://patient.info/chest-lungs/cough-leaflet/coughs-and-colds-in-children>