

Como reduzir o seu risco de sépsis

- Mantenha as suas vacinas em dia.
- Tome os antibióticos que lhe forem receitados, mesmo que se sinta melhor.
- Mantenha as mãos limpas.
- Mantenha um peso e estilo de vida saudáveis.
- Siga o aconselhamento médico recomendado para situações crónicas.
- Para as mães, procure amamentar, se possível.
- Siga a orientação ao tratar feridas.

Importante

Se tem uma infeção que não está a melhorar, mesmo se estiver a tomar antibióticos, **considere a sépsis e procure ajuda médica urgente.**



Dirija-se ao seu médico ou Departamento de Urgências



Ligue 999 ou 112



Não tenha medo de perguntar
“Pode ser sépsis?”

Notas

[illegible]

**Para mais informações sobre a sépsis,
visite hse.ie/sepsis**

Este folheto está disponível
noutros idiomas em
healthpromotion.ie

Digitalize este código QR e
pesquise sépsis para ver.



Tenho uma infecção. Poderá ser sépsis?



O que é a sépsis?

A sépsis pode desenvolver-se quando o seu corpo tem uma reação extrema a uma infeção.

Acontece quando o seu sistema imunitário não responde a uma infeção da forma que deveria.

A sépsis é uma doença potencialmente fatal que danifica órgãos e mata 1 em cada 5 pessoas que a desenvolvem.

Caso tenha uma infeção, conheça os sinais da sépsis. É importante obter tratamento numa fase inicial se necessitar.

Quem está em risco?

Qualquer pessoa com uma infeção pode estar em risco de sépsis, mas as que estão mais em risco são:

- com 75 anos ou mais
- que tenham determinados problemas de saúde tais como cancro, doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC), diabetes, doença renal ou hepática crónica
- que tenham um sistema imunitário enfraquecido, seja decorrente de doença ou medicação tal como esteróides, imunossupressores, produtos biológicos ou quimioterapia
- crianças muito jovens

Procure os sinais de sépsis caso tenha uma infeção

Pode ser difícil saber que tem sépsis. Caso tenha uma infeção viral ou bacteriana, mesmo se tiver a tomar antibiótico ou outro medicamento, procure sinais e sintomas.

Procure ajuda médica caso esteja preocupado/a consigo ou com alguém aos seus cuidados.

Sinais e sintomas em adultos (incluindo maternidade)

S	Fala arrastada, confusão, demasiado indisposto/a para comunicar, sonolência.
E	Tremor excessivo, dores musculares, febre.
P	Não urinou nas últimas 12 horas e não sente vontade de urinar.
S	Dificuldade respiratória, lábios azulados, sensação de batimento cardíaco rápido, tonturas quando se senta ou está de pé.
I	Sensação de que vai morrer.
S	Pele com manchas e descolorada, nova erupção que é visível quando pressionada com um vidro claro (teste do vidro).

Sépsis materna

A gravidez causa alterações no seu sistema imunitário que faz com que exista maior probabilidade de ter infeções.

Isto significa que o seu sistema imunitário pode não responder tão rapidamente a uma infeção, especialmente infeções virais.

Estas alterações podem prolongar-se até 6 semanas após a gravidez, mesmo em casos de aborto ou interrupção de gravidez.



Sépsis nas crianças

Se o/a seu/sua filho/a tem uma infeção, quer esteja a tomar antibióticos ou não, procure sinais e sintomas de sépsis.

Os sintomas da sépsis podem ser diferentes em bebés e crianças.

Os sinais e sintomas de sépsis nas crianças são:

- respiração muito rápida
- espasmos ou convulsões
- pele com manchas (cor irregular) azulada ou pálida
- uma erupção que não se desvanece quando a pressiona
- invulgarmente sonolento e difícil de acordar
- invulgarmente fria quando lhe toca
- não fez chichi há mais de 12 horas

Se o/a seu/sua filho/a tem menos de 5 anos, tome especial atenção no caso de:

- não se alimentar
- vomitar repetidamente
- estar seco quando o muda ou não ter tido uma fralda molhada nas últimas 12 horas

Os pais e os cuidadores são quem conhece melhor os seus filhos - se está preocupado/a, procure aconselhamento médico imediatamente.

Sensibilizar para a Sépsis



Salvar Vidas