



TRANSPLANTADOS ESTÃO MAIS SUJEITOS A INFECÇÕES GRAVES NO INVERNO

Os pacientes transplantados precisam estar mais atentos com a saúde no inverno. O uso de medicamentos para evitar a rejeição dos órgãos diminui as defesas do sistema imunológico e aumenta o risco de infecções como gripes, resfriados e pneumonias.



O Hospital de Transplantes do Estado de São Paulo, unidade da Secretaria de Estado da Saúde gerenciada em parceria com a SPDM (Associação

Paulista para o Desenvolvimento da Medicina) faz um alerta para os principais cuidados neste período de baixas temperaturas:

- Afastar-se de pessoas que estejam com sintomas de gripe;
- Lavar as mãos com água e sabão ao entrar e sair de locais públicos como metrô, ônibus, restaurantes.

- Repetir o gesto (lavar as mãos) em todos os ambientes, no trabalho ou em casa diversas vezes ao dia;
- Alimentar-se bem, adotando uma dieta rica em frutas, verduras e legumes;
- Procurar um médico com urgência quando estiver resfriado. Evitar que a doença fique mais forte ao longo dos dias;
- Evitar ambientes com grande concentração de pessoas em lugares fechados, como ônibus, metrô, cinemas etc;
- Evitar ambientes climatizados. Tanto no trabalho como em casa, evitar o uso de aquecedores ou aparelhos de ar-condicionado;
- Hidratar-se bem, ingerindo água e sucos de frutas;
- Atualizar a carteira de vacinação para que seja imunizado principalmente contra o vírus da gripe A H1N1 e outros vírus influenza como o A (H3N2).

Fonte: Assessoria de Imprensa da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo