

# S A R A M P O

ALERTA

## Saiba se você deve ser vacinado

O sarampo é uma doença causada por um vírus. Ele se propaga facilmente através da tosse ou de espirros. Você também pode se contaminar ao compartilhar coisas do tipo bebidas, garfos e colheres usados por alguém que tenha sarampo. O vírus do sarampo pode sobreviver até duas horas no ar, por isso é possível se contaminar mesmo que a pessoa doente não esteja mais no quarto. Geralmente as pessoas com sarampo se recuperam em uma ou duas semanas, mas algumas delas têm complicações sérias.

### Quais são os sintomas do sarampo?

- Tosse
- Febre
- Nariz escorrendo
- Olhos vermelhos, lacrimejantes
- Eruções que começam no rosto e se estendem pelo corpo

Estes sintomas aparecem dentro de 8 a 12 dias após ter tido contato com alguém com sarampo.

### Como posso me proteger contra o sarampo?

Várias pessoas estão sob risco de contrair sarampo. A melhor forma de se proteger é tomar a vacina contra o sarampo (tríplice viral, em inglês *MMR*). A vacina chama-se tríplice (*MMR*) porque ela protege contra três doenças: sarampo, caxumba e rubéola (**m**easles, **m**umps e **r**ubella em inglês) Você precisa de duas doses da vacina para ficar protegido por toda a vida. De uma forma geral, as crianças são vacinadas ao completar um ano de idade, e recebem a segunda dose aos quatro anos de idade.

Se você acha que precisa de uma vacina contra o sarampo, ou se não tem certeza de ter tomado a vacina, por favor ligue para o seu médico. **Se você não tiver um profissional de saúde, ligue para um enfermeiro de Saúde Pública de Cambridge no 617-665-3826.**

### Outras formas de se manter saudável?

Além de tomar a vacina contra o sarampo, você pode se proteger, e proteger os outros se:

- Lavar as mãos com frequência
- Cobrir a boca ao tossir ou espirrar
- Ficar em casa quando estiver doente

### O que devo fazer se eu achar que estou com sarampo?

Fique em casa e tente ficar afastado das outras pessoas. Ligue para o seu profissional de saúde ou para a sua clínica de saúde para saber o que mais deve fazer.

Para maiores informações visite a página [www.cambridgepublichealth.org](http://www.cambridgepublichealth.org) ou ligue para a linha direta de sarampo, 617-665-3870.

**CAMBRIDGE PUBLIC HEALTH DEPARTMENT**



Cambridge Health Alliance