

# O SARAMPO: RISCOS, VACINAÇÃO E PROTEÇÃO!

## Conheça os riscos

### Doença altamente contagiosa:

- Provocada por um vírus.
- Transmite-se por contato direto e pelo ar, quando as pessoas tosse e espirram.
- Os primeiros sintomas iniciam 10 -12 dias após contacto com uma pessoa doente e são semelhantes a uma constipação.
- Podem aparecer manchas avermelhadas na pele.



### Uma de cada 5 pessoas com sarampo vai desenvolver complicações



- As complicações mais graves que pode provocar são a cegueira, a encefalite, a diarreia grave, a otite e a pneumonia.
- Estima-se que, entre os anos 2000 e 2015, a vacinação contra o sarampo evitou 20,3 milhões de mortes no mundo.

## Está vacinado?

### A melhor forma de proteger-se contra o sarampo é vacinando-se

- Em Portugal, o Programa Nacional de Vacinação (PNV) recomenda duas doses (1ª aos 12 meses e a 2ª aos 5 anos de idade).
- Esta vacina protege também contra a parotidite e a rubéola (VASPR).
- As duas doses dão protecção durante toda a vida e se, o 95% da população esta vacinada, oferece imunidade de grupo.



### Sem vacinação, pode estar em risco

- Pessoas nascidas a partir de 1970 e sem historia credível de sarampo, devem receber pelo menos 1 dose de VASPR.
- Verifique se a vacinação recomendada esta em dia.
- Se não estiver, aconselha-se dirigir-se ao centro de saúde para atualização de vacinas. Se não teve sarampo ou não foi vacinado, pode estar em risco.



## Proteja-se!

### A vacina contra o sarampo é segura e efectiva!

Ao vacinar-se, garante sua protecção e da sua família no caso de surto na sua cidade ou ao estar de viagem. A vacinação é reconhecida como a principal medida de prevenção, é gratuita, esta disponível e protege para toda a vida.

