

# Boloh

## Ligue para a linha de apoio se não tiver a certeza do que fazer caso o seu filho tenha uma infeção respiratória.

Pode haver muita tosse, constipações e infeções respiratórias em jovens este inverno. **Esteja preparado.** A maioria das crianças pode ser tratada em casa em segurança, mas por vezes precisarão do apoio do NHS.

É um progenitor negro, asiático ou de uma minoria étnica que pretende saber mais sobre infeções respiratórias? Pretende ajuda para aceder ao serviço de saúde certo?

Ligue-nos para o número **0800 151 2605**  
<https://helpline.barnardos.org.uk>

Os conselheiros da nossa linha de apoio podem ajudar e falam inglês, punjabi, mirpuri, polaco, luganda, ruyankole, rukiga, rutooro e kinyarwanda. Podem ser fornecidos intérpretes para outros idiomas.

Obtenha mais informações em:  
<https://what0-18.nhs.uk>



Leia o código QR para aceder às páginas de aconselhamento existentes no nosso website

## Se está preocupado com a saúde do seu filho, confie nos seus instintos



VERMELHO

### Se o seu filho tiver algum dos seguintes sintomas:

- Cor anormal (pálida, roxa ou azul)
- Respiração muito ruidosa ou irregular
- Incapaz de se alimentar
- Fraco e letárgico ou extremamente agitado.
- Com uma nova erupção cutânea que não desaparece ao pressionar um copo contra ela

### Precisa de ajuda urgente:

Dirija-se ao Departamento de Emergência Hospitalar (A&E) mais próximo ou ligue para o número 999.



AMARELO

### Se o seu filho tiver algum dos seguintes sintomas:

- Dificuldade em respirar - cova abaixo das costelas
- A respiração é, por vezes, ruidosa ou irregular
- Não molha a fralda há 12 horas
- Tremores ou queixas de dores musculares
- Temperatura elevada durante mais de 5 dias

### Precisa de contactar um médico ou enfermeiro de imediato:

Ligue para o seu médico de clínica geral ou para o NHS 111 - marque 111.



VERDE

### Se o seu filho não tiver nenhum dos sintomas acima mencionados:

- Certifique-se de que bebe água e leite suficientes
- Preste atenção aos sinais de que poderá estar a piorar

### Autocuidado.

Continue a prestar cuidados ao seu filho em casa. Se continuar preocupado com o seu filho, ligue para o NHS 111 - marque 111.