



# Está de regresso de viagem?

**Durante um mês após regressar à Região Autónoma da Madeira, tenha atenção aos sinais e sintomas sugestivos de doença:**

- Febre alta e de aparecimento súbito;
- Cefaleias (dores de cabeça);
- Dores retro orbitárias (dores atrás dos olhos);
- Mialgias (dores musculares);
- Artralgias (dores nas articulações);
- Dores lombares (dores nas costas);
- Diarreia;
- Náuseas e vômitos;
- Problemas respiratórios;
- Conjuntivite;
- Problemas de pele (p. ex. manchas no corpo);
- Manifestações hemorrágicas (p. ex. pequenas hemorragias no nariz e gengivas).

**Perante sinais e sintomas de doença, deve:**

- Contactar o seu médico assistente ou um serviço de saúde local;
- Repousar;
- Beber água e alimentar-se adequadamente;
- Utilizar apenas paracetamol para o controlo da febre e das dores;
- Proteger-se da picada dos mosquitos usando roupas frescas, largas, de preferência de cores claras e que cubram a maior área corporal possível. Optar por sapatos em vez de sandálias;
- Aplicar repelente de insetos nas áreas expostas do corpo preferencialmente os que contêm DEET, IR3535 ou ICARIDINA. Cumprir as instruções do fabricante;
- Reforçar a higiene pessoal, com particular importância na lavagem frequente das mãos;
- Evitar o contacto com outras pessoas, mantendo-se no domicílio.