



## Conjuntivite



- É uma doença infecciosa dos olhos comum na época do verão, transmitida por vírus ou bactérias.
- Não é uma doença grave mas é incômoda e transmissível, por isso deve ser tratada para não se transformar numa epidemia.
- Inicia em um olho e normalmente passa para o outro. Vai passando de pessoa para pessoa, principalmente através de objetos contaminados quando não são observados cuidados de higiene pessoal, especialmente a lavagem habitual das mãos.
- A contaminação ocorre com maior facilidade em ambientes coletivos como: escolas, creches, fábricas, transportes coletivos e outros.

## Seus sintomas



- Olhos avermelhados.
- Lacrimejamento.
- Sensação de areia nos olhos.
- Pálpebras inchadas e avermelhadas.
- Secreção amarela nos cantos dos olhos ou nas bordas das pálpebras.
- Intolerância à luz.
- Pálpebras grudadas ao despertar.
- A conjuntivite viral apresenta uma secreção esbranquiçada e em pouca quantidade. Leva aproximadamente 15 dias para curar.
- A conjuntivite bacteriana produz secreção amarelada em abundância, e leva de 3 a 5 dias para curar com tratamento adequado.

## Evite a conjuntivite com os seguintes cuidados de higiene pessoal

- Lave as mãos e o rosto com frequência.
- Evite coçar os olhos.
- Lençóis, travesseiros e toalhas devem ser limpos e individuais.
- Evite o uso de lenço, copo, travesseiro e outros objetos de uso pessoal de quem está com conjuntivite.
- Mantenha os objetos de manuseio constante (telefone, maçanetas, canetas, teclado e mouse de computador etc.) sempre limpos com água e sabão.

# O tratamento é simples



Para melhorar os sintomas lave os olhos com água fervida e gelada da seguinte forma:

- Ferva um litro de água filtrada e limpa.
- Coloque em um vidro esterilizado (fervido em água limpa) e conserve na geladeira.
- De tempo em tempo, umedeça um algodão com essa água fervida e gelada e lave os olhos.
- Ao acordar, quando a vista estiver grudada, vá lavando e limpando com algodão umedecido nesta água.
- Lave sempre as mãos e evite coçar os olhos.
- Troque as fronhas diariamente.
- Evite frequentar locais com aglomerações e principalmente piscinas
- Não havendo melhora após 3 dias, procure um serviço de saúde.