

Instruções para alta da doença de coronavírus 2019 (COVID-19)

Printed on 2020-04-16

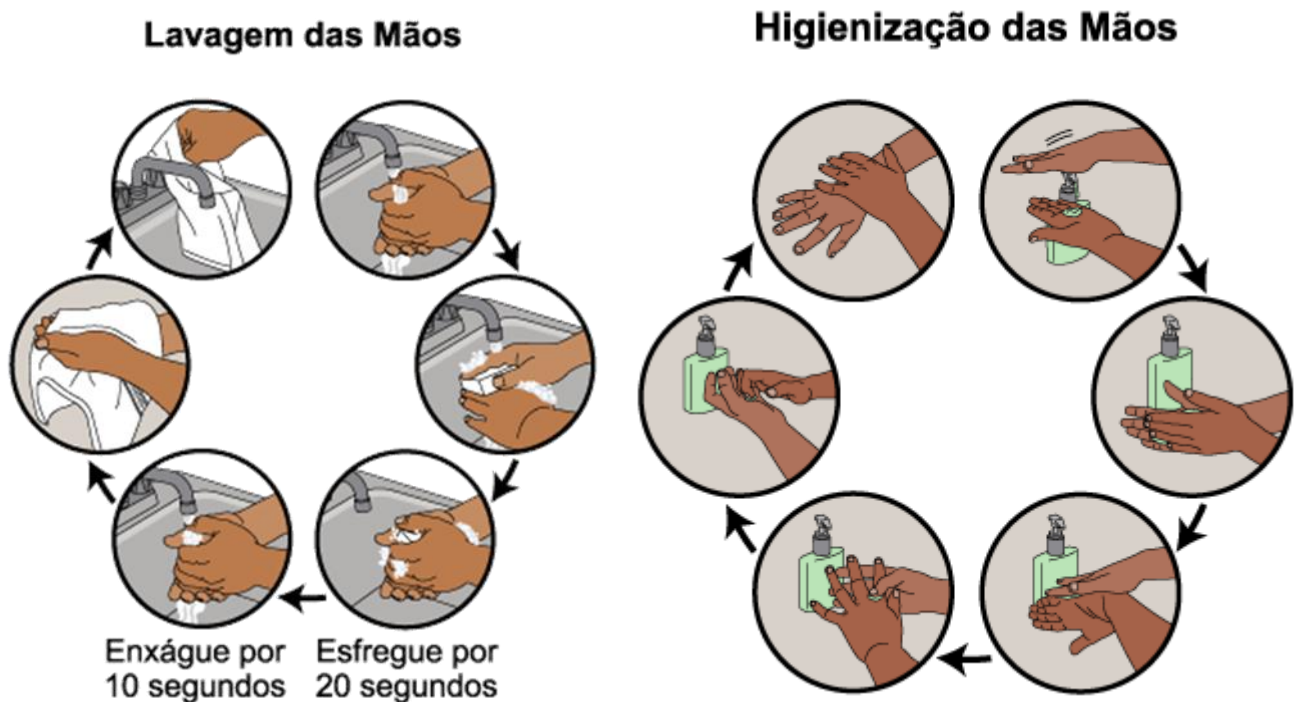
You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information.

Sobre este tópico

A doença causada pelo coronavírus de 2019 também é conhecida como COVID-19. É uma doença viral que infecta os pulmões. É causada pelo vírus chamado coronavírus associado ao SARS (SARS-CoV-2). A doença foi observada pela primeira vez no final de 2019 na China e se espalhou por todo o mundo.

Os sinais do COVID-19 são similares aos da gripe, e você pode ter tosse, febre e dificuldade de respirar. Ele se espalha facilmente através de gotículas contaminadas com o vírus ao espirrar ou tossir. Os germes também sobrevivem em superfícies como mesas, maçanetas e telefones. Isso significa que você pode ficar doente se tocar em uma superfície contaminada com vírus e depois tocar no rosto.

Algumas pessoas têm caso de COVID-19 leve e podem ficar em casa até melhorarem. Outras podem precisar de hospitalização se estiverem muito doentes. As pessoas com COVID-19 geralmente precisam se isolar por cerca de duas semanas.



Quais cuidados são necessários em casa?

- Pergunte ao seu médico como proceder quando for para casa. Não deixe de fazer perguntas se não entender o que o médico diz.
- Beba muita água, suco ou caldos para repor os líquidos perdidos com a febre.
- Você pode usar inalador para ajudar a aliviar o congestionamento nasal e a tosse.
- Use dois ou três travesseiros quando estiver deitado para ajudar a respirar e dormir.
- Não fume ou beba cerveja, vinho e coquetéis (bebidas alcoólicas).
- Para diminuir a chance de transmitir a infecção a outras pessoas:
 - o Lave as mãos regularmente.
 - o Não prepare alimentos para os outros.
 - o Fique em casa em um local separado, exceto para obter assistência médica.
 - o Use uma máscara se estiver perto de outras pessoas que não estão doentes.
 - o Use um banheiro separado, se possível.

Qual acompanhamento é necessário?

- Seu médico poderá solicitar que você vá ao consultório para acompanhamento do seu progresso. Não deixe de comparecer às consultas.
- Sempre use uma máscara nessas consultas. Se puder, informe a equipe que você tem COVID-19 com antecedência, para que sejam tomados os cuidados adicionais para impedir que a doença se espalhe.
- Pode demorar algumas semanas para que sua saúde volte ao normal.

Quais medicamentos podem ser necessários?

O médico poderá receitar medicamentos para:

- Ajudar a respiração
- Ajudar a diminuir a febre
- Ajudar a diminuir a inflamação das vias aéreas e dos pulmões
- Controlar a tosse

- Aliviar a dor de garganta
- Ajudar com a coriza ou entupimento nasal

A atividade física será limitada?

Pode ser necessário limitar a atividade física. Converse com seu médico sobre a quantidade correta de atividades para você.

Quais problemas podem ocorrer?

- Desidratação. Isso é desidratação.
- Lesão pulmonar de curto ou longo prazo
- Problemas cardíacos
- Morte

O que pode ser feito para evitar este problema de saúde?

- Lave suas mãos frequentemente com sabão e água por pelo menos 20 segundos, especialmente após tossir ou espirrar. Higienizadores de mãos com pelo menos 60% de álcool também funcionam para matar o vírus. Esfregue as mãos com o higienizador por pelo menos 20 segundos.
- Evite multidões. Tente ficar em casa o máximo que puder. Se você precisar estar em um grupo de outras pessoas, lave as mãos com frequência. Tente ficar a menos a 1,8 metros (6 pés) de distância. Evite apertos de mão, abraços e contatos.
- Se você precisar viajar, verifique os alertas sobre quais países e lugares foram afetados pelo COVID-19 e mantenha distância dessas áreas.
- Cubra a boca e o nariz com um lenço ao tossir ou espirrar. Você também pode tossir em direção ao cotovelo. Jogue os lenços de papel no lixo e lave as mãos após tocar nos lenços usados.
- Evite tocar seu próprio rosto com as mãos, especialmente ao redor do nariz e da boca.
- Limpe objetos e superfícies frequentemente tocados com um pano ou produto de limpeza doméstico. Verifique o rótulo para garantir que é eficaz para eliminar vírus.
- Use uma bata, máscara facial e luvas se entrar em contato com sangue, muco ou outros fluidos corporais de alguém que tenha COVID-19.
- Usar máscara **NÃO É NECESSÁRIO** se você:

- o Não tiver sintomas de COVID-19
- o Não esteve em contato próximo com alguém que tenha COVID-19 ou que tenha alto risco de ter
- Usar máscara **É NECESSÁRIO** se você:
 - o Tiver COVID-19 e estiver no mesmo ambiente que outras pessoas
 - o Estiver cuidando de alguém com COVID-19
 - o Tiver sintomas de COVID-19 e esteve em um local de alto risco
 - o Estiver em contato próximo com alguém de alto risco para COVID-19

Quando preciso ligar para o médico?

- Sintomas de infecção. Estes incluem febre de 38 °C (100,4 °F) ou mais alta, calafrios, tosse, mais expectoração ou mudança na cor da expectoração.
- A respiração está piorando: está mais difícil ou mais rápida ou você sente que está respirando menos
- Dificuldade de respiração ao deitar de costas
- Você precisa se inclinar para frente para auxiliar a respiração quando sentar
- Pontas dos dedos, pontas das unhas, pele ou lábios azuis

Reensino: ajudando você a compreender

O Método Ensinar de Volta ajuda a entender as informações que estamos dando a você. Depois de conversar com a equipe, diga a eles com suas palavras o que você aprendeu. Isso ajuda a ter certeza de que a equipe descreveu cada coisa de forma clara. Também ajuda a explicar coisas que possam ter ficado confusas. Antes de ir para casa, verifique se você pode executar as seguintes ações:

- Eu sei falar sobre a minha condição.
- Eu sei dizer o que pode ajudar a melhorar minha respiração.
- Eu sei dizer o que farei para evitar transmitir a infecção para outras pessoas.
- Eu posso dizer-lhe o que farei se tiver dificuldade de respirar, sentir sonolência ou confusão ou se tiver uma cor azulada nas pontas dos dedos, unhas, pele ou lábios.

Uso da Informação do Cliente e Isenção de Responsabilidade:

Estas informações não são conselhos médicos específicos e não substituem as informações recebidas do seu médico. Este é apenas um breve resumo das informações gerais. NÃO inclui todas as informações sobre as condições,

doenças, lesões, exames, procedimentos, tratamentos, terapias, instruções de alta ou opções de estilo de vida que podem se aplicar a você. Você deve conversar com seu médico para obter informações completas sobre sua saúde e opções de tratamento. Estas informações não devem ser usadas para decidir se aceita ou não o aconselhamento, instruções ou recomendações do seu médico. Somente o seu médico tem o conhecimento e treinamento para fornecer conselhos adequados para você.