

Patient Education

Instruções de alta de COVID-19

Você deve ler cuidadosamente o "Uso das informações para o consumidor e isenção de responsabilidade" abaixo para entender e usar corretamente estas informações.

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).

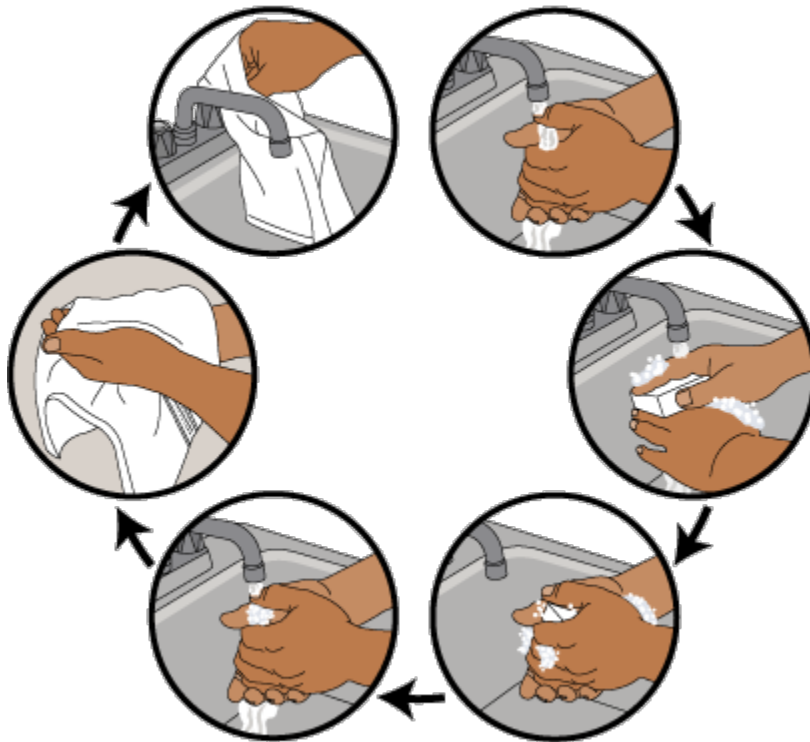
Os sintomas da COVID-19 em geral começam alguns dias após a infecção. Em algumas pessoas, leva mais tempo para que os sintomas apareçam. Outras pessoas podem não apresentar qualquer sintoma. Você pode apresentar tosse, febre, tremores ou dificuldade para respirar. Você pode sentir cansaço, dores musculares, dores de cabeça e dor de garganta. Algumas pessoas podem apresentar desconforto estomacal ou diarreia. Outras perdem o olfato ou o paladar. Esses sintomas podem não ocorrer o tempo todo, ou eles podem aparecer ou desaparecer enquanto você estiver doente.

O vírus se espalha facilmente através de gotículas contaminadas ao falar, espirrar ou tossir. Você pode transmitir o vírus para outras pessoas em conversas próximas, ao cantar, abraçar, compartilhar alimentos ou apertar as mãos. Os germes também sobrevivem em superfícies como mesas, maçanetas e telefones. No entanto, esta não é uma forma comum de propagação da COVID-19. Os médicos acreditam que a infecção pode ser transmitida mesmo que você não apresente sintomas, mas não se sabe como isso ocorre. É por isso que manter o distanciamento social é a melhor maneira de conter a propagação do vírus.

Algumas pessoas apresentam um quadro leve da COVID-19 e podem ficar em casa e manter distanciamento de outras pessoas até melhorarem. Outras podem precisar de hospitalização se estiverem muito doentes. Algumas pessoas com COVID-19 podem apresentar alguns sintomas por semanas ou meses. Pessoas com COVID-19 devem manter isolamento. Você pode voltar a ter contato com outras pessoas quando o médico liberar.

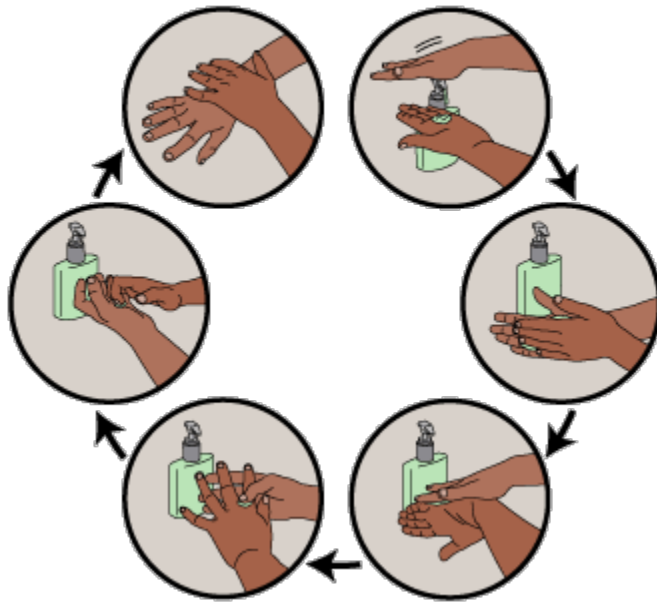
Image Filename

Lavagem das Mãos



Esfregue por
20 segundos

Higienização das Mãos



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:
 - **Use uma máscara sobre a boca e o nariz se estiver perto de outras pessoas** que não estejam doentes. As máscaras de tecido funcionam melhor se tiverem mais de uma camada de tecido.
 - Lave as mãos regularmente.
 - Fique em casa, em um cômodo separado, longe das outras pessoas. Saia apenas para receber cuidados médicos.
 - Use um banheiro separado, se possível.
 - Não prepare alimentos para os outros.

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. Se você tiver COVID-19 e ficar muito mal, pode levar algum tempo para se restabelecer.

Haverá qualquer outro cuidado necessário?

Ainda não se sabe por quanto tempo você pode transmitir o vírus depois de contrair a doença. É por isso que é importante ficar em um cômodo separado, se possível, quando estiver doente. Por enquanto, os médicos estão transmitindo orientações gerais a serem seguidas após a contrair a doença. Antes de ter contato com outras pessoas, você:

- Deve estar sem febre por 3 dias e sem usar qualquer medicamento para controlá-la
- Não deve apresentar sintomas de tosse ou falta de ar
- Deve esperar pelo menos 10 dias após os primeiros sintomas ou o primeiro teste positivo e deve estar livre dos sintomas, conforme descrito acima. Alguns especialistas sugerem aguardar 14 dias. O tempo que você deve evitar ter contato com outras pessoas pode ser determinado pela gravidade de seus sintomas ou se você também apresentar problemas relacionados ao sistema imunológico.

Em alguns casos, os médicos também podem desejar que você apresente dois resultados negativos nos testes da COVID-19 com um intervalo de, pelo menos, 1 dia. Também não se sabe se o vírus pode ser contraído novamente. Os especialistas recomendam que você receba uma vacina contra COVID-19 quando disponível.

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?

- Use uma máscara de pano ou cobertura facial feita com mais de uma camada de tecido sobre a boca e o nariz:
 - quando precisar sair de casa. O melhor é tentar ficar em casa o máximo possível. Procure sair apenas para comprar alimentos e medicamentos. Se precisar ter contato com outras pessoas, mantenha uma distância de pelo menos 1,8 metros (6 pés).
 - se estiver doente por COVID-19 e estiver no mesmo ambiente que outras pessoas. O melhor é manter-se em um cômodo isolado de outras pessoas se tiver COVID-19.
 - se tiver uma pessoa com COVID-19 na sua casa. Você também pode usar luvas.
 - se tiver sintomas de COVID-19 e tiver contato com outras pessoas. O melhor é manter-se em um cômodo isolado de outras pessoas.

- se você tem alto risco de contrair COVID-19 e tiver contato com outras pessoas.
- Lave as mãos quando retirar a máscara ou proteção facial. Procure não tocar os olhos, nariz ou boca ao tirar a máscara.
- Lave as mãos com água e sabão regularmente por, no mínimo, 20 segundos, especialmente depois de 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. Mesmo pequenos grupos podem apresentar risco. Tente ficar em casa o máximo que puder. Se você precisar ter contato com grupos de outras pessoas, lave as mãos com frequência. É provável que o contato ao ar livre seja menos arriscado do que em ambientes internos. Tente ficar a menos a 1,8 metros (6 pés) de distância. Evite apertos de mão, abraços e contato próximo. Evite tocar no rosto.
- Os governantes municipais e estaduais podem limitar o número de pessoas que podem se reunir. Eles podem determinar que você fique em casa e é importante seguir essas orientações o máximo possível.
- Se você precisar viajar, verifique os alertas sobre quais países e lugares foram afetados pelo COVID-19 e mantenha distância dessas áreas. Antes de visitar alguns lugares, é necessário manter-se em quarentena. Isso significa não sair em público ou ter contato com outras pessoas por, pelo menos, 14 dias antes da viagem.
- 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. Isso inclui ter contato com uma pessoa infectada pela COVID-19, pois os germes podem ser transmitidos ao falar ou tossir.

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.

Last Updated 7/14/21



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.