

Patient Education

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

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

Sobre este tópico

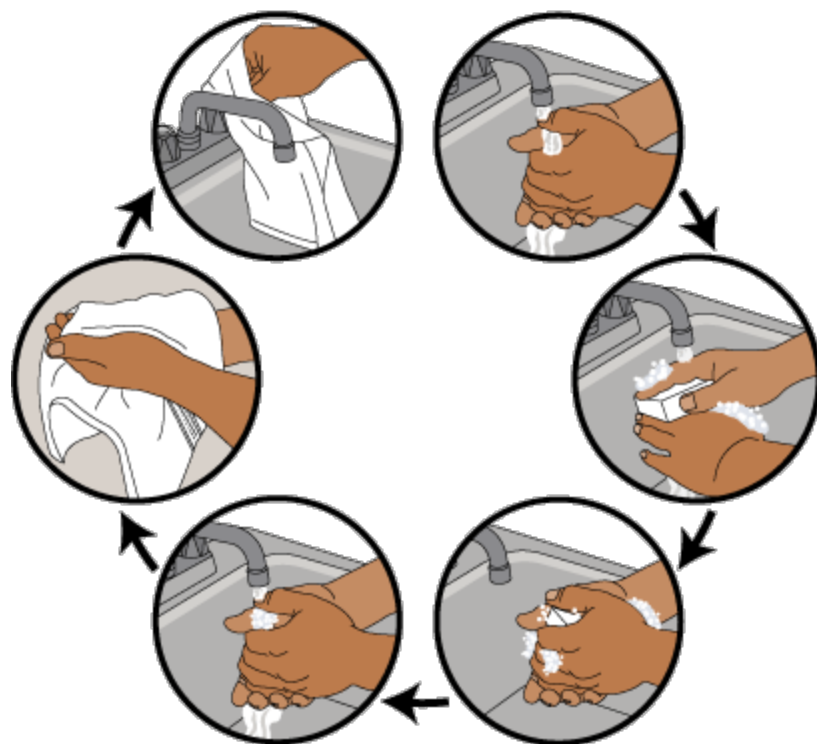
A doença causada pelo coronavírus de 2019 também é conhecida como COVID-19. É uma doença viral que infecta os pulmões. É causada pelo vírus chamado coronavírus associado ao SARS (SARS-CoV-2).

Os sinais da COVID-19 normalmente começam alguns dias após a infecção. Em algumas pessoas, os sintomas demoram mais para aparecer. Outras pessoas jamais apresentam sintomas da infecção. Você pode ter tosse, febre, calafrios e dificuldade para respirar. Você pode sentir muito cansaço, dores musculares, dor de cabeça ou dor de garganta. Algumas pessoas têm náuseas e diarreia. Outras, perdem o olfato ou paladar. Você pode não apresentar esses sintomas a todo momento, podendo desaparecer e reaparecer durante a doença.

O vírus se espalha facilmente por meio de gotículas quando você fala, espirra ou tosse. Você poderá transmitir o vírus para outras pessoas quando estiver conversando de muito perto, cantando, se abraçando, compartilhando comida ou apertando as mãos. Os germes também sobrevivem em superfícies como mesas, maçanetas e telefones. Isso significa que outras pessoas podem ficar doentes se tocarem em uma superfície que tenha o vírus e, em seguida, tocarem a face. Os médicos acreditam que você também pode espalhar a infecção mesmo que não tenha qualquer sintoma, mas eles não sabem como isso acontece. É por isso que manter as pessoas separadas é uma das melhores maneiras de retardar a propagação do vírus.

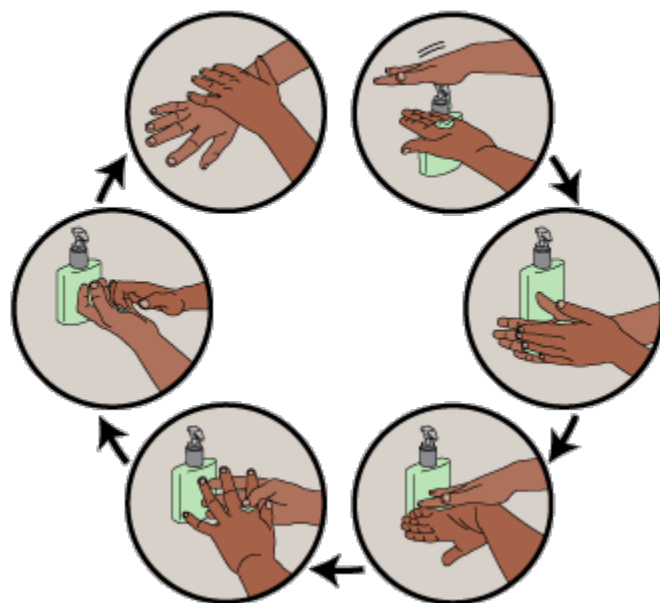
Algumas pessoas têm caso de COVID-19 leve e podem ficar em casa até melhorarem. Outras podem precisar de hospitalização se estiverem muito doentes. As pessoas que tiverem COVID-19 devem manter isolamento. Você pode se aproximar de outras pessoas quando o médico disser que é seguro.

Lavagem das Mãos



Esfregue por
20 segundos

Higienização das Mãos



Quais cuidados são necessários em casa?

- Pergunte ao seu médico o que você precisa fazer 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 máscara caso se aproxime 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 um cômodo separado das outras pessoas de sua casa. Saia apenas para obter 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?

Os médicos não sabem por quanto tempo você pode transmitir o vírus para outras pessoas depois de contraí-lo. Por isso, é importante permanecer em um cômodo separado quando se está doente. Por ora, os médicos estão fornecendo orientações gerais para você seguir depois que estiver doente. Antes de se aproximar das pessoas, você:

- Não deve ter febre por três dias sem tomar medicamentos para baixar a febre
- Não deve ter tosse ou falta de ar
- Aguardar pelo menos 10 dias após os primeiros sintomas ou o primeiro teste positivo e precisa estar sem os sintomas acima. Alguns especialistas sugerem esperar 14 dias.

Às vezes, os médicos desejam que você tenha dois testes negativos para COVID-19 com pelo menos um dia de intervalo. Os médicos também não sabem se você poderá pegar o vírus novamente.

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:
 - ao sair de casa. É melhor ficar em casa o máximo que puder. Saia apenas para comprar alimentos ou medicamentos. Se você tiver de ficar perto de outras pessoas, tente ficar pelo menos a 1,8 metro (6 pés) de distância delas.
 - Se você estiver com COVID-19 e precisar estar no mesmo cômodo com outras pessoas. Recomenda-se ficar em um cômodo separado de outras pessoas quando você tem COVID-19.
 - Quando você estiver cuidando de alguém da sua casa que esteja com COVID-19. Também é recomendável usar luvas.
 - Se tiver sintomas de COVID-19 e estiver próximo a outras pessoas. Recomenda-se ficar em um cômodo separado de outras pessoas.
 - Se tiver alto risco de ter COVID-19 e estiver próximo a outras pessoas.
- Lave as mãos assim que retirar a máscara ou tecido que está protegendo o rosto. Cuidado para não colocar a mão nos olhos, nariz ou boca quando retirar a máscara.

- 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 com outras pessoas, lave as mãos regularmente. Reunir-se ao ar livre é provavelmente menos arriscado do que em ambientes fechados. Tente ficar ao menos a 1,8 metro (6 pés) de distância. Evite apertos de mão, abraços e contatos. Evite tocar o rosto.
- Os líderes municipais e estaduais podem limitar o número de pessoas que podem se reunir. Eles podem solicitar que você fique em casa e é importante obedecer a essa informação o máximo que puder.
- Se você precisar viajar, verifique os alertas sobre quais países e lugares foram afetados pela COVID-19 e mantenha distância dessas áreas. Alguns lugares exigem que você faça uma autoquarentena antes de visitá-los. Isso significa não sair em público ou ficar perto de 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 a proximidade com uma pessoa que tenha 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.



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All Rights Reserved.