

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES AOS PACIENTES PARA PROTEÇÃO CONTRA O CORONAVÍRUS

1 - Grupo de Risco (pacientes com doenças crônicas, pessoas acima de 60 anos e imunodeprimidos)

- ▶ **Não** sair de casa.
- ▶ Procurar unidade de emergência mais próxima de sua residência em caso de descompensação da sua doença cardíaca, situações de **urgência ou emergência** (por exemplo: trauma, dor e/ou outros sintomas persistentes). No caso de sintomas sugestivos de coronavírus (febre, tosse, dor muscular) **SOMENTE** quando estiverem associados a falta de ar ou cansaço excessivo.
- ▶ **Lavar as mãos** com sabonete comum várias vezes por dia.
- ▶ Aos outros moradores da casa que não fazem parte do grupo de risco, **lembrar que estes poderão ser transmissores do vírus** para esse grupo de risco, por eventualmente circularem fora da residência. Para estes, sempre que voltarem da rua, lavar imediatamente as mãos com água e sabão, além de idealmente tomar banho e trocar as roupas.
- ▶ **Não** passar a mão no rosto.
- ▶ **Não compartilhar** talheres, copos, pratos ou outros utensílios de uso pessoal que possa entrar em contato com mucosas (boca, nariz e olhos).
- ▶ **Não precisa usar máscara** dentro de casa.
- ▶ Manter **janelas abertas**. Manter a casa bem ventilada.
- ▶ Manter todas as **medicações de uso contínuo** para tratamento da doença de base.
- ▶ Evitar uso de **anti-inflamatórios e corticoides**. Caso sejam medicações de uso contínuo, deverá entrar em contato com seu médico assistente para orientação.

2 - População Geral

- ▶ **Evitar sair de casa**.
- ▶ Somente procurar unidade de emergência hospitalar caso apresente sintomas que necessitem avaliação médica de **URGÊNCIA**.
- ▶ Se sair na rua, **usar sempre máscara de proteção**. Deverá manter distância de pelo menos 1 metro de qualquer outro indivíduo. Não levar a mão ao rosto. Se estiver no trabalho, **lavar as mãos com água e sabão** várias vezes ao dia.
- ▶ Se comprar qualquer utensílio que possua embalagem, assim que chegar em casa, deverá **descartar TODAS as embalagens** que poderão ter sido tocadas por outras pessoas. Se não houver embalagem para se descartar, o produto deverá ser higienizado com álcool a 70%. Atenção no momento em que retirar o produto da embalagem para não contaminá-lo.
- ▶ Ao retornar da rua, **lavar as mãos com água e sabão** ou passar álcool gel.
- ▶ Considerar **retirar a roupa utilizada** na rua imediatamente e **colocar dentro de uma saco plástico** para posteriormente ser lavada.

3 - Para todos os grupos

- ▶ **Retirar todos os adornos** (relógio, brinco, cordão, pulseira, cintos entre outros. Retirar esmaltes das unhas e manter as unhas curtas).
- ▶ Se usar **óculos de grau**, higienizar com água e sabão ou álcool a 70% ao fim do dia **ou se tocar nos óculos** em qualquer momento.
- ▶ Sexo é permitido. Não há relato de transmissão sexual, entretanto o beijo e o contato muito próximo entre as pessoas **poderá transmitir o vírus** se houver contaminação de uma das partes.

4 - Paciente com sintomas de infecção respiratória (coriza, tosse, dor de garganta, febre, mialgia e prostração)

- ▶ **Quarentena por 14 dias** após início dos sintomas em isolamento domiciliar (deverá permanecer em quarto **ISOLADO e ventilado**). Os outros moradores da residência deverão deixar comida e demais itens a serem utilizados pela pessoa em quarentena, na porta do quarto, **não devendo haver contato direto** com o mesmo.
- ▶ **Não compartilhar** copos, talheres e toalhas e objetos de uso pessoal.
- ▶ **Usar máscara cirúrgica** se estiver em contato com outras pessoas, essa máscara deverá ser **trocada a cada 12 horas**. Se precisar sair na rua, deverá usar a máscara cirúrgica durante **TODO o tempo**.
- ▶ Ao lavar as mãos, **preferir o uso de papel toalha**. Ou trocar toalhas de pano frequentemente ou sempre que estiverem úmidas.
- ▶ Procurar unidade de emergência se tiver **falta de ar ou cansaço excessivo**.