

COVID-19: GUIA PARA ACONSELHAMENTO E ASSISTÊNCIA AO PACIENTE ADULTO

A maioria das pessoas com sintomas da doença COVID-19 é capaz de cuidar de si mesma, seguindo algumas recomendações simples (**ponto 1**). Não existe tratamento específico e, por se tratar de uma infecção viral, os antibióticos não são indicados como medida preventiva ou de tratamento.

No entanto, é recomendável que você **ligue para o seu centro de saúde (durante o horário normal) ou para a enfermeira do conselho de saúde (948 290 290)**, indicando que você está isolado ou em quarentena para o COVID-19 se tiver sintomas que possam indicar **complicações**:

- Agravamento repentino das condições gerais.
- Dificuldade para respirar, respiração rápida ou sensação de falta de ar.
- Catarro ou catarro com sangue.
- Diminuição do estado de consciência, confusão, letargia, perda de consciência.
- Vômitos contínuos, diarreia com desidratação (sede, boca seca, urina fraca e escura, pele seca e fria).

1. RECOMENDAÇÕES PARA O SEU CUIDADO

- Fique em casa o mais isolado possível de outros parceiros. Descanse, areje a sala e evite o frio.
- Lave as mãos frequentemente com água e sabão.
- Use tecidos descartáveis.
- Tome sua temperatura duas vezes por dia.
- Em caso de febre acima de 38 graus, desconforto geral, dor de cabeça ou dor muscular: tome analgésicos, como o paracetamol.
- Se os profissionais de saúde considerarem necessário, eles podem instruí-lo a monitorar outros sinais, como pressão arterial.
- Beba muitos líquidos.
- Coma saudável. Se você não estiver com fome, tome sucos de frutas, caldos de legumes e infusões.
- Não fume ou respire fumaça de cigarro.
- Monitore a aparência de novos sintomas.
- Nesse processo, é muito importante evitar contágios. Não receba visitas. Devem ser tomadas medidas para evitar a transmissão da doença (**pontos 3 e 4**).

2. É MUITO IMPORTANTE EVITAR O CONTATO COM OS GRUPOS DE POPULAÇÃO MAIS VULNERÁVEIS:

- Mulheres grávidas.
- Crianças menores de dois anos ou com doenças crônicas (imunossuprimidas, com doenças cardíacas ou neuromusculares, encefalopatias, doenças respiratórias crônicas, doenças no sangue, diabetes tipo I mal controlada).
- Pessoas com problemas respiratórios, cardíacos, renais, hepáticos, sanguíneos, diabetes, doenças neuromusculares graves ou obesidade patológica.
- Pessoas com imunossupressão de transplante, AIDS, drogas imunossupressoras, sem baço ...
- Pessoas mais velhas.

3. MEDIDAS PARA REDUZIR A PROBABILIDADE DE CONTÁGIO

- Fique em um quarto individual bem ventilado e de preferência com a porta fechada.
- Use seu banheiro. Se isso não for possível, limpe as superfícies com um desinfetante normal, como alvejante.
- Lave as mãos frequentemente com água e sabão, especialmente após tossir, espirrar ou manusear tecidos descartáveis usados.
- Restrinja as saídas da sala o máximo possível e sempre use uma máscara ao sair.
- O restante dos coabitantes evitará entrar na sala o máximo possível e, quando o fizerem, terão que usar uma máscara (uma máscara cirúrgica é suficiente) ou, se não a tiverem, um tecido que cubra a boca e o nariz .
- É recomendável não compartilhar objetos pessoais (pratos, lençóis, cobertores ...).
- Remova todos os resíduos e materiais descartáveis usados em uma bolsa colocada em uma lata de lixo (de preferência com tampa e pedal de abertura) na sala.

4. RECOMENDAÇÕES PARA OS QUE CUIDAM DOS DOENTES

- Certifique-se de que é o próprio adulto quem cuida da pessoa doente e que ele não possui os fatores de risco acima.
- O paciente usará uma máscara enquanto o cuidador estiver por perto.
- As pessoas que manipulam os pertences do paciente devem usar uma máscara e luvas e lavar as mãos depois.
- Lave as mãos frequentemente após cada contato com a pessoa doente e ao sair da sala.
- Limpe e desinfete objetos e superfícies de contato frequente com material descartável e alvejante (2 colheres de sopa de alvejante em um litro de água).
- Fique de olho nos sintomas que o cuidador ou a família pode ter, bem como nos sinais de deterioração.

Se você ou sua família tiverem sintomas de coronavírus, ligue para o seu centro de saúde ou enfermeiro no conselho de saúde (948 290 290) e siga as instruções. Aplique as recomendações contidas nos documentos fornecidos pelos profissionais de saúde e, em caso de dúvida, consulte a página www.navarra.es/es/web/coronavirus/Inicio, onde mais informações estão disponíveis.

TELEFONE CONSELHO DE SAÚDE: 948 290 290