

5 PASSOS

para o tratamento de doentes com COVID-19 ao domicílio: *Para o público*

A maioria dos casos de COVID-19 são assintomáticos, ligeiros ou moderados e podem ser tratados em casa. Se esteve em contacto próximo com uma pessoa positiva para a COVID-19, ou está a apresentar sintomas e pensa que poderá ter COVID-19, eis em 5 etapas simples o que deve fazer para cuidar de si mesmo e saber se precisa de ir ao hospital.

1

Conheça muito bem todos os sintomas da COVID-19

Conhecer muito bem os sintomas da COVID-19. Os sintomas não são todos iguais. Os sintomas comuns são: febre, tosse, garganta inflamada, perda do paladar ou do olfacto, olhos vermelhos, dores de cabeça.

Considera-se grave se tiver dificuldades respiratórias, se não conseguir sair da cama ou cuidar de si próprio, se tiver dores no peito ou se ficar confuso, tonto ou sonolento.

Obtenha ajuda imediata de um profissional de saúde se você ou alguém que conhece tiver estes sintomas graves.

Se tiver quaisquer sintomas de COVID-19, consulte um profissional de saúde e faça o teste.

2

Cuide bem de si

Quer tenha sintomas ou não, deve:

- Descansar muito bem, manter a distância das outras pessoas, ou viver num quarto separado bem ventilado
- Beber muitos líquidos para se manter hidratado
- Usar uma máscara se houver outras pessoas no mesmo quarto consigo
- Ter uma dieta nutritiva
- Tomar paracetamol quando tiver febre, dores musculares ou dores de cabeça (aconselhe-se com um profissional de saúde sobre a dosagem e a frequência). Se a febre continuar apesar disso, usar um pano molhado frio na testa.
- Verificar o seu nível de oxigénio com um oxímetro de pulso (aconselhável; peça ao seu médico que lhe mostre como usar o dispositivo e interpretar o significado dos valores) (ver as etapas 4 e 5 abaixo).
- Não se auto-medique, com excepção do paracetamol para a febre ou a dor muscular ou a dor de cabeça
- Se tiver dificuldades respiratórias, se não conseguir sair da cama ou cuidar de si próprio, se tiver dores no peito ou se ficar confuso, com tonturas ou sonolento, ou se os sintomas se agravarem, obtenha ajuda imediata de um profissional de saúde**

3

Proteja as pessoas com quem vive

- a. Mantenha a distância das outras pessoas, se possível num quarto separado e bem ventilado ou a mais de um metro
- b. Use uma máscara e peça a outras pessoas da sua casa que usem uma máscara.
- c. Lave regularmente as mãos com água e sabão ou desinfectante à base de álcool.
- d. Use utensílios separados para a comida e a bebida.
- e. Sele e mantenha os seus resíduos ou lixo separadamente, e certifique-se da sua eliminação separada.
- f. Peça ao seu cuidador que use uma máscara correctamente e lave as mãos regularmente com água e sabão ou gel desinfectante para as mãos.

4

A utilização do oxímetro de pulso

- a. Certifique-se de que sabe como usá-lo com segurança: o seu profissional de saúde deve dizer-lhe como usá-lo e o significado dos valores.
- b. Verifique o seu nível de oxigénio com um oxímetro de pulso três vezes por dia, ou conforme aconselhado pelo seu profissional de saúde
- c. Registe os valores obtidos a partir do oxímetro de pulso e siga a 5.ª etapa.

5

Entenda o seu nível de oxigénio. Aqui estão algumas informações importante a saber:

Seja qual for o seu nível de oxigénio, se tiver dificuldades respiratórias, se não conseguir sair da cama ou cuidar de si próprio, se tiver dores no peito ou se ficar confuso, tonto ou sonolento, obtenha ajuda imediata de um profissional de saúde.

Para o seu nível de oxigénio, eis o que saber ao usar o oxímetro de pulso:

- a. Se o seu nível de oxigénio for igual ou superior a 94%, continue a verificar o seu nível de oxigénio tal como anteriormente
- b. Se o seu nível de oxigénio for igual ou superior a 90%, mas inferior a 94%:
 - i. Consulte um prestador de cuidados de saúde ou dirija-se à unidade de saúde mais próxima para receber cuidados o mais rapidamente possível
 - ii. No caso de ter de esperar para ser levado a uma unidade de saúde, pode ajudar mudar de posição na cama, colocando-se por exemplo de barriga para baixo, de lado, ou sentado, se for capaz, até duas horas seguidas
- c. Se o seu nível de oxigénio for inferior a 90%, trata-se de uma forma grave de COVID-19:

Consulte um profissional de saúde e procure cuidados hospitalares imediatamente. Trata-se de uma emergência.



ESCRITÓRIO REGIONAL

Organização
mundial da saúde
Africano