

Guia COVID-19 para pacientes sendo monitorados em casa

Ligue para o 911 se:	Ligue para a clínica/profissional de saúde responsável por seu monitoramento se:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiver dificuldade para respirar ou dor no peito</li> <li>• Estiver muito confuso ou com dificuldade de pensar com clareza.</li> <li>• Tiver desmaios (perda de consciência)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiver com dificuldade de respirar ou, se já tinha dificuldade, esta piorar.</li> <li>• Seus sintomas estiverem piorando.</li> <li>• Começar a melhorar e depois piorar.</li> <li>• Tiver desidratação severa, como:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Estar com a boca muito seca</li> <li>○ Urinar muito pouco</li> <li>○ Se sentir muito tonto</li> </ul> </li> </ul>

**Como monitorar sua doença:**

Seu/sua médico/a ou equipe de medicina de família lhe monitorará regularmente (a frequência dependerá do risco ou da gravidade da COVID), mas precisamos de sua ajuda, principalmente no sentido de marcar no calendário quando tiver o primeiro sinal de doença e monitorar os dias e horários dos seus sintomas. Registre seus sintomas diariamente (incluindo se estão melhores ou piores) e suas **leituras de oxímetro de pulso**, temperatura (se possível), pulso e frequência respiratória para poder informar a equipe médica quando ligarem para você. Consulte o folheto **“Oxímetro de pulso – instruções de uso para pacientes”** para entender como usar o dispositivo. É super simples!

**Orientações gerais caso você esteja com COVID-19**

A COVID-19 costuma ter uma recuperação muito mais longa que outras viroses. O período de 5 a 10 dias depois do início dos sintomas costuma ser o mais preocupante para complicações respiratórias, especialmente se você for mais velho ou tiver fatores de risco como hipertensão, obesidade ou diabetes. Os sintomas típicos são tosse, febre e fadiga, mas você também pode sentir falta de ar, dores musculares, dor de garganta, dor de cabeça ou perda do olfato/paladar.

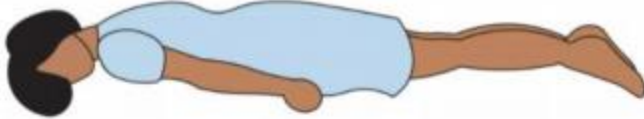
Dicas úteis:

- **Repouso** – a fadiga pode ser um marcador de baixos níveis de oxigênio. Não faça atividades que aumentem muito a frequência cardíaca ou respiratória. Caso tenha oxímetro de pulso, meça seus níveis de oxigênio após diferentes atividades para determinar o nível de atividade adequado para você
- **Mude de posição** – ajuste sua posição frequentemente para ajudar a desalojar as secreções e reduzir o esforço de respirar (\*confira as imagens abaixo)
- **Beba líquidos** – previna a desidratação bebendo mais líquidos que o normal. Se não beber o suficiente, sua urina ficará mais escura.
- **Autoisolamento e contatos** – siga as orientações de saúde pública sobre como se isolar e acompanhar seus contatos próximos (consulte os documentos já traduzidos)

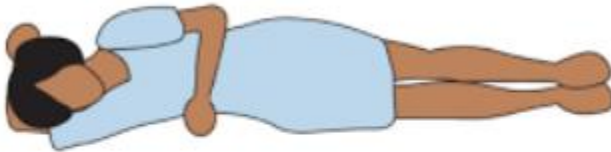
- **Busque atendimento médico** – Não hesite em procurar atendimento médico se sentir que está piorando!

\* Mude de posição a cada 30 minutos (ou, no máximo, a cada 2 horas). É melhor sentar que deitar de costas. Não passe muito tempo deitado de costas.

**5. 30 minutos - 2 horas: deitado/a de bruços**



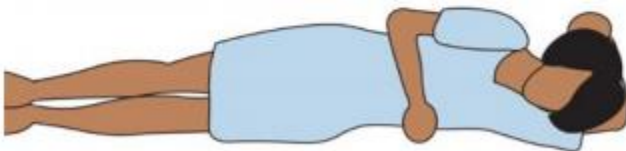
**4. 30 minutos - 2 horas: deitado/a virado/a para a direita**



**1. 30 minutos - 2 horas: sentado/a**



**3. 30 minutos - 2 horas: deitado/a virado/a para a esquerda**



**2. De volta à posição 1. Deitado/a de bruços!**

