



# Como lidar com o novo CORONAVÍRUS



O vírus  
e a doença



Caso  
adoeça



Sinais de  
alerta



Cuidados  
em casa





# O vírus e a doença



## Como é a doença causada pelo novo coronavírus atual (SARS-CoV-2)?

A doença causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2) é conhecida como Covid-19. É leve na maioria das pessoas e os sintomas mais comuns são dor de garganta, dores no corpo, tosse, febre, perda do olfato e alterações no paladar. Alguns pacientes podem apresentar formas graves da doença associadas à pneumonia, causando falta de ar, redução da oxigenação e necessidade de hospitalização.



## Como o vírus se espalha?

O vírus se espalha de pessoa para pessoa a partir de gotículas geradas pela tosse ou espirro de algum doente. O vírus pode ser transmitido também pelo contato indireto, ao tocar superfícies contaminadas - corrimões, maçanetas, bancadas - e levar a mão à boca, ao nariz ou aos olhos.

## Preciso ficar em casa mesmo que não esteja doente?

Quanto maior o número de pessoas aglomeradas e quanto mais próximas elas estiverem, maiores as chances de propagação do vírus. Um número muito elevado de casos da doença, em um espaço de tempo muito curto, pode superar a capacidade dos hospitais de atender a esta demanda. Por isso, as políticas de isolamento social têm sido fundamentais para o controle da pandemia. Se possível, permaneça em casa, faça *home office*, evite qualquer tipo de aglomeração.



## Prevenção



**Higienize as mãos com água e sabão ou álcool gel.**



**Ao espirrar ou tossir, utilize lenço descartável ou o antebraço como barreira e higienize imediatamente as mãos.**



**Não toque as mucosas dos olhos, nariz e boca, assim como a face, sem que as mãos estejam higienizadas.**



**Limpe o ambiente e superfícies com água e sabão ou desinfetante.**



**Mantenha a distância mínima de 1,5m entre as pessoas.**



**Permaneça em casa e evite aglomerações.**



## Quando devo suspeitar que tenho a infecção pelo novo coronavírus?

Todos os sintomas respiratórios como febre, tosse, dores no corpo, dor de garganta, coriza e congestão nasal, além de perda do olfato e alterações no paladar são suspeitos para Covid-19, particularmente, se além dos sintomas, a pessoa tiver tido contato com alguém com suspeita ou diagnóstico de infecção pelo vírus nos últimos 14 dias.

## O que devo fazer se desenvolver sintomas respiratórios?

Pessoas com sintomas leves, como febre, dor de garganta, coriza e tosse, podem se recuperar em casa. **Permaneça em casa e entre em contato com o seu médico.** Essa é a medida mais importante para impedir a transmissão da doença e evitar a sobrecarga dos serviços de saúde. **Os profissionais de saúde estão nos hospitais por você. Por favor, fique em casa por eles!**

## Posso tomar algum medicamento para me sentir melhor?

Não existe um tratamento específico comprovado para o novo coronavírus. Mas, como acontece em resfriados ou gripes, a febre, o mal-estar e as dores no corpo melhoram com analgésicos simples. Os descongestionantes nasais também podem aliviar o entupimento do nariz. Tenha um pouco de paciência, pois os sintomas normalmente vão embora espontaneamente dentro de uma semana. Em caso de dúvidas, converse com seu médico!

## Quando devo interromper o isolamento domiciliar?

Para Covid leve/moderada, minimamente você deve atender as 3 condições abaixo antes de sair de casa:

- Seus sintomas devem ter começado há pelo menos 10 dias;
- Estar sem febre há pelo menos 24h, sem uso de antitérmicos;
- Estar quase totalmente recuperado dos sintomas respiratórios. Isso quer dizer sem tosse, catarro ou congestão nasal.

**Se você teve Covid grave com necessidade de internação hospitalar, consulte seu médico para melhor avaliação antes de interromper o isolamento domiciliar.**

## Quando devo procurar a emergência?

Alguns sinais podem indicar que sua recuperação não está acontecendo da forma esperada. Neste caso é indicado dirigir-se à emergência.

**⚠ Se seus sintomas não melhoram ou se agravam;  
Se você desenvolve falta de ar e dificuldade de respirar.**

Felizmente, isso acontece apenas com a minoria das pessoas. Se tiver dúvidas, entre em contato com seu médico antes de tomar qualquer decisão.





# Cuidados em casa



## Como prevenir infecção de outras pessoas enquanto estiver doente?



Em primeiro lugar, é fundamental permanecer em casa para evitar contaminação de outros lugares e infecção de outras pessoas (isolamento domiciliar).



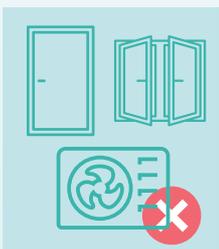
É recomendado que você tenha um quarto e banheiro para uso exclusivo, se possível.



As superfícies mais frequentemente tocadas, como maçaneta das portas, mesa de cabeceira, mesa da sala/cozinha, bancada da cozinha, entre outros, devem ser frequentemente higienizadas com solução alcoólica 70% ou hipoclorito 0,5%.



Você deve higienizar as mãos com frequência e, quando circulando em áreas comuns, deve utilizar máscara e ficar a uma distância mínima de 2 metros de outras pessoas.



A porta do quarto deve estar sempre fechada e a janela deve estar sempre aberta para manter o ambiente arejado. Assim, o uso de aparelhos de condicionamento de ar deve ser evitado.

Quando for necessário, a própria pessoa em isolamento deve trocar a roupa de cama e banho.



Lave roupas pessoais e de cama separadamente, com sabão comum. Caso possua máquina de lavar com secagem, utilize a maior temperatura recomendada para o tipo de roupa.



É recomendado ainda que esse quarto possua uma lixeira com tampa para descarte de lençóis.



Seus utensílios e talheres devem ser utilizados apenas por você.

Para este momento de pandemia, o Hospital Córdio Pulmonar possui um plano de contingência visando manter o cuidado aos pacientes com outras patologias - que continuam precisando de assistência médica - assim como assistir as pessoas com sintomas respiratórios.

O atendimento para pacientes com suspeita de Covid-19 é feito separadamente dos pacientes com outras necessidades de saúde, evitando, assim, a infecção cruzada.

Visite nosso site e conheça todas as medidas adotadas para manter os atendimentos com segurança para pacientes e nossos integrantes.

**Estamos aqui por você.  
Fique em casa por nós.**



Av. Garibaldi, 2199, Ondina  
Salvador - BA, CEP: 40.170-130

   hospitalcardiopulmonar  
[www.cardiopulmonar.com.br](http://www.cardiopulmonar.com.br)

**Central de Atendimento**  
71 4020.2322 |  71 9 8311-2124

Responsável técnica: Dra. Magda Vasconcelos - CRM 8303