

PROGRAMA DE VOLUNTARIADO ACADÊMICO

TRADUÇÃO LIVRE DE ARTIGOS CIENTÍFICOS SOBRE O COVID-19

Este projeto visa realizar a tradução livre de artigos científicos relacionados ao COVID-19, publicados em revistas internacionais de renome, com o objetivo de fornecer material traduzido e facilitar a compreensão e acesso à informação relevante aos profissionais de saúde de diversas áreas e a população em geral. Não há conflitos de interesse.

Título original: Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)
Discharge Instructions

Autores:

Publicado em: <https://www.wolterskluwer CDI.com/>

DOI:

DOENÇA DO CORONAVÍRUS 2019 – INSTRUÇÕES DE ALTA

Sobre esse tópico

A Doença do coronavírus 2019 também é conhecida como COVID-19. É uma doença viral que afeta os pulmões. Tal doença é causada por um vírus chamado coronavírus associado à SARS (SARS-associated coronavirus) (SARS-CoV-2). Essa condição foi vista pela primeira vez no final de 2019 na China e desde então tem se espalhado pelo mundo todo.

Os sinais da COVID-19 são como os da gripe, e você pode ter tosse, febre e dificuldade de respirar. Se espalha facilmente através de gotículas com o vírus, quando você tosse ou espirra. Os germes também sobrevivem em superfícies como mesas, maçanetas de portas e telefones. Isso significa que você pode ficar doente se tocar uma superfície com o vírus e depois tocar seu rosto.

Algumas pessoas têm um caso leve de COVID-19 e podem ficar em casa até se sentirem melhor. Outras podem precisar ficar no hospital se estiverem muito

doentes. As pessoas com COVID-19 geralmente precisam se isolar por cerca de 2 semanas.



*Hand washing: Lavagem das mãos

*Rinse 10 seconds: Enxague 10 segundos

*Scrub 10 seconds: Esfregue 10 segundos



*Hand Sanitizing: Higienização das mãos

Que cuidados são necessários em casa?

- Pergunte ao seu médico o que você precisa fazer quando voltar para casa. Certifique-se de fazer perguntas se você não entender o que o médico diz.
- Beba bastante água, suco ou caldo para repor os fluidos perdidos com a febre.
- Você pode usar umidificadores de ar para ajudar a aliviar o congestionamento e a tosse.
- Use de 2 a 3 travesseiros para se apoiar quando se deitar para facilitar a respiração e o sono.
- Não fume e não beba cerveja, vinho e drinks alcoólicos.
- Para diminuir a chance de passar a infecção para outros:
 - Lave sempre as mãos.
 - Não faça comida para outras pessoas.
 - Fique em casa em um quarto separado, exceto para obter assistência médica.
 - Use uma máscara se você estiver perto de outras pessoas que não estão doentes.
 - Use um banheiro separado se possível.

Que cuidados de acompanhamento são necessários?

- Seu médico pode solicitar que você faça visitas ao consultório para verificar seu progresso. Certifique-se de manter essas visitas.
- Certifique-se de usar uma máscara nessas visitas. Se puder, informe à equipe que você tem COVID-19 com antecedência para que possam

tomar um cuidado extra para impedir que a doença se espalhe.

- Pode levar algumas semanas até que sua saúde retorne ao normal.

Quais medicamentos podem ser necessários?

O médico pode prescrever medicamentos para:

- Ajudar na respiração
- Ajudar com a febre
- Ajudar com inchaço nas vias aéreas e pulmões
- Controle da tosse
- Aliviar a dor de garganta
- Ajudar o nariz escorrendo ou entupido

Atividades físicas terão de ser limitadas?

Você poderá ter que limitar suas atividades físicas. Fale com seu médico sobre a quantidade certa de atividade física para você.

Quais problemas podem acontecer?

- Perda de fluidos. Isso é, desidratação.
- Danos pulmonares de curto prazo ou longo prazo.
- Problemas cardíacos.
- Morte.

O que pode ser feito para prevenir este problema de saúde?

- Lave suas mãos frequentemente com sabão e água por pelo menos 20 segundos, principalmente após tossir ou espirrar. Desinfetantes para as mãos a base de álcool com ao menos 60% de álcool também funcionam para matar o vírus. Esfregue suas mãos com o desinfetante por pelo menos 20 segundos.
- Evite multidões. Tente ficar em casa o máximo que puder. Se você precisa estar em um grupo com outras pessoas, lave suas mãos frequentemente. Tente ficar ao menos 1,8 metros afastado. Evite apertos de mão e abraços.

- Se você precisar viajar, verifique os alertas de quais países e lugares estão afetados pelo COVID-19 e fique longe dessas áreas.
- Cubra sua boca e nariz com um lenço quando tossir ou espirrar. Você também pode tossir em seu cotovelo. Jogue os lenços fora no lixo e lave suas mãos após tocar lenços usados.
- Evite tocar seu próprio rosto com as mãos, principalmente seu nariz e sua boca.
- Limpe com frequência objetos e superfícies tocadas com um limpador de casa ou spray. Cheque o rótulo para ter certeza de que funciona para matar vírus.
- Vista um traje adequado, máscara facial e luvas se você for entrar em contato com sangue, muco ou outros fluidos corporais de alguém infectado com COVID-19.
- Máscaras **NÃO SÃO NECESSÁRIAS** se você:
 - Não tem sintomas de COVID-19.
 - Não teve contato próximo com alguém que possui COVID-19 ou corre alto risco de possuir.
- Máscaras **SÃO NECESSÁRIAS** se você:
 - Está doente com COVID-19 e compartilha cômodo com outras pessoas.
 - Está cuidando de alguém com COVID-19.
 - Tem sintomas de COVID-19 e esteve em um lugar de alto risco.
 - Está em contato próximo com alguém que corre um alto risco de possuir COVID-19.
- Respiração está ficando pior – mais forte ou rápida do que antes ou você sente que está puxando menos ar.
- Problema ao respirar quando você está deitado com as costas para o chão.
- Você precisa se inclinar para frente para ajudar na respiração quando está sentado.
- Ponta dos dedos, unhas, pele ou lábios estão azulados.

Ensinar de volta: Ajudando você a entender

O método de ensinar de volta ajuda você a entender as informações que estamos passando. Após falar com sua equipe, diga a eles com suas próprias palavras o que aprendeu. Isso ajuda a ter certeza que a equipe descreveu cada coisa claramente. Isso também ajuda a explicar coisas que podem ter ficado confusas. Antes de ir para casa, tenha certeza de que:

- Eu posso te falar sobre minha condição.
- Eu posso te falar o que pode ajudar a aliviar minha respiração.
- Eu posso te falar o que eu posso fazer para ajudar a evitar transmitir a infecção para outras pessoas.
- Eu posso te falar o que farei se estiver com problemas para respirar; me sentir confuso ou sonolento; ou se minhas pontas dos dedos, unhas, pele, ou lábios estiverem azulados.

Onde posso aprender mais?

Centros para controle e prevenção de doenças:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/index.html>

Organização mundial da saúde:
<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

Quando eu preciso ligar para um médico?

- Sinais de infecção. Esses incluem febre de 38° ou mais, calafrios, tosse, mais escarro que o comum, ou mudança na cor do escarro.

©2020 Clinical Drug Information, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.

Traduzido por¹: Gabriela Rezende Vieira e Marcelo de Oliveira Machado

Revisado por¹: João Lucas Lasta e Mateus Verplotz

Supervisão²: Dr. Patricia Leen Kosako

1. Acadêmicos de Medicina da Universidade Federal do Paraná (UFPR), campus Toledo.
2. Professor do curso de Medicina da UFPR, campus Toledo.