

O que é a doença

O Coronavírus faz parte de uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do Coronavírus foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China. Provoca a doença chamada de COVID-19.

Transmissão

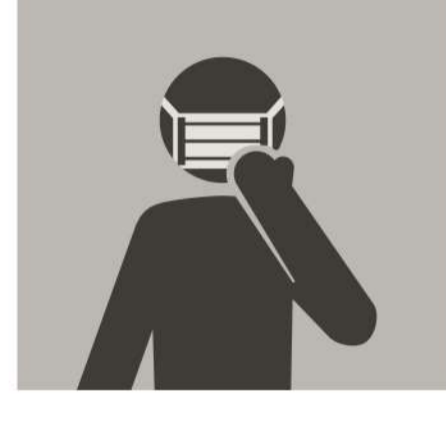


A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra por meio de:

- Gotículas de saliva.
- Espirro.
- Tosse.
- Catarro.
- Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos e teclados de computador, seguido de contato com olhos, boca ou nariz.
- Contatos pessoais próximos, como aperto de mão.

Prevenção

- Lave, com frequência, as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou, se não tiver como, higienize com álcool em gel 70%.
- Não toque olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço descartável ou com o braço, e não com as mãos.
- Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa, pois algumas podem ter a doença, mas não manifestar os sintomas.
- Redobre os cuidados com idosos e pessoas com doenças crônicas, como diabetes e hipertensão!
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos.
- Higienize, com frequência, o celular e brinquedos das crianças.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- Se possível, fique em casa e mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
- Durma bem e tenha uma alimentação saudável. Se tiver condições, exercite-se em casa.
- Ao sair de casa, evite tocar em superfícies diversas desnecessariamente.



Use máscaras

Diversos órgãos de saúde orientaram para a ampla utilização de máscaras. A população em geral, contudo, não deve usar máscaras cirúrgicas ou N95, exclusivas dos profissionais de saúde. A máscara deve ser caseira ou comprada das empresas que já passaram a produzir este produto. É necessário atentar para os seguintes pontos:

- Ter dupla camada de tecido e ser presa por elásticos atrás das orelhas.
- Deve, preferencialmente, ser trocada a cada duas horas.
- Não pode ser utilizada se estiver úmida.
- Deve ser higienizada com solução de água e água sanitária por ao menos 30 minutos (duas colheres de sopa para cada litro de água).
- Deve-se higienizar as mãos com água e sabão antes de colocá-la e ao retirá-la.
- **Não se deve tocar na parte frontal da máscara quando estiver utilizando-a.**
- **Mesmo com a máscara, deve-se adotar uma distância de dois metros em relação a outras pessoas.**



Principais sintomas

Tosse, febre, dores no corpo, congestionamento nasal, dor de cabeça e inflamação na garganta. Nos casos mais graves, dificuldade para respirar e evolução para pneumonia.

As emergências devem ser procuradas nos casos mais graves.



A orientação é, se possível, FICAR EM CASA.

Se você faz parte do grupo de risco e utiliza medicamento de uso contínuo, entre em contato com seu médico e peça para algum familiar ir até à farmácia. Faça o mesmo para as compras no supermercado. Ou utilize o delivery!

Como se comportar em casa em caso de suspeita ou confirmação de Covid-19

O isolamento domiciliar exige cuidados específicos para aquelas pessoas que têm suspeita ou confirmação de Covid-19:

- Separação de objetos de uso pessoal.
- Limpeza imediata de banheiros após o uso, pela própria pessoa com suspeita de contaminação (o ideal é ter um banheiro para uso exclusivo).
- Manutenção de indivíduos em cômodos diferentes da casa.
- Utilizar máscara.
- Cômodo com a porta fechada, mas com a janela aberta, para que exista ventilação.
- A pessoa também deve trocar a sua própria roupa de cama e colocar a roupa suja dentro de um saco plástico.
- Quem for levar a roupa para higienização, deve lavar a mão e passar álcool em gel. O mesmo deve ser feito com o lixo.

Como está funcionando a rede Promédica

A Promédica sabe cuidar da saúde dos baianos há mais de 50 anos. Não seria diferente em um momento tão delicado quanto esse, com a adoção de diversas medidas em atenção à saúde dos beneficiários.

Com poucas exceções, os Centros Médicos continuam funcionando. Agendas e horários foram ajustados para diminuir o fluxo de pacientes. Toda a rede Datalab também está em funcionamento.

A Promédica criou um canal exclusivo de orientação sobre Covid-19. Se precisar, ligue para (71) 3234-8045 ou 3234-8042. A equipe está disponível de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h.

No nosso site e redes sociais você encontra diversas orientações sobre o Coronavírus. Informação de qualidade e de fonte segura é muito importante.

Os hospitais do grupo estão preparados para tratar da Covid-19, em total integração com a operadora.

Cuide da sua mente em período de isolamento social. Procure, dentro de casa, fazer atividades que proporcionem prazer.

Se puder, fique em casa. É difícil. Mas vai passar!