

Suspeita de coronavírus (COVID-19): Informações importantes para cumprir o isolamento em casa com segurança

Este folheto informativo destina-se a pacientes com suspeita de coronavírus que não tenham sido admitidos no hospital e que se encontrem em isolamento em casa.

Versão 2: julho de 2021





Ficar em casa

- Poderá ter coronavírus. Neste momento não precisa de ir ao hospital, mas é importante fazer o autoisolamento.
- Se o seu estado de saúde piorar, siga as informações abaixo e procure rapidamente assistência médica.
- Deve partir do princípio que tem COVID-19 até ser feito o despiste.
- Até lá, pratique o autoisolamento durante pelo menos 10 dias juntamente com todos os membros do agregado familiar, pois também poderão ser Covid positivos sem apresentarem quaisquer sintomas.
- Para mais informações sobre o autoisolamento e os cuidados pessoais a ter, visite: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/how-to-treat-symptoms-at-home and www.gov.uk/coronavirus.
- Caso necessite de ajuda de um voluntário para entrega de alimentos ou medicamentos, visite <https://nhsvolunteerresponders.org.uk>



Marcar o teste do COVID-19

- Qualquer pessoa em Inglaterra com sintomas de COVID-19 pode realizar um teste.
- Pode candidatar-se a um teste online no site gov.uk, ou telefonar para o Coronavirus Testing Contact Centre através do número gratuito 119, entre as 07h00 e as 23h00.
- Poderá também optar por se dirigir de carro a um centro de rastreio ou obter um kit de teste caseiro.
- Não adie – sempre que possível, o teste deverá ser realizado no prazo de cinco dias após o surgimento dos sintomas.



Solicite à família e amigos que acompanhem a sua situação

É importante que alguém fale consigo regularmente para saber como está. Se estiver em isolamento de outras pessoas na mesma casa, falar por telefone ou através de uma porta poderá ser melhor do que através de mensagens de texto, pois desta forma poderão mais facilmente perceber se está com dificuldades respiratórias ou a sentir-se mal. Caso viva sozinho, deverá combinar com alguém que o vá contactando para saber como está. Peça à pessoa que lhe telefone e, caso não atenda como combinado, peça-lhe que procure ajuda. **Se continuar a sentir-se doente passado 3 semanas, contacte o seu médico de família.**

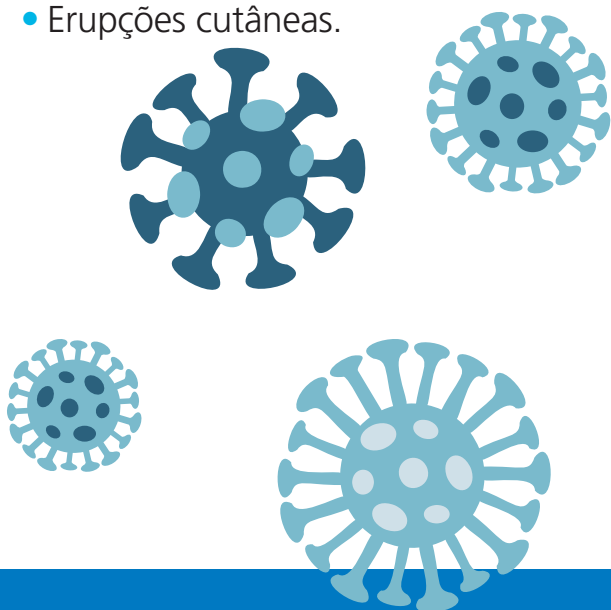
Recuperação do COVID-19



Sintomas de COVID-19 ligeiro

Estes são os sintomas comuns. Poderá não os ter a todos e no entanto sentir-se doente.

- Temperatura alta: o seu tórax e costas estão quentes ao toque. Caso tenha um termómetro, obter uma leitura superior ou igual a 38 graus celsius
- Tosse
- Dores musculares e fadiga
- Dores torácicas ligeiras
- Tonturas ou dores de cabeça
- Perda de paladar e da sensação de olfato
- Diarreia e vómitos
- Erupções cutâneas.



Promover a recuperação

- A maior parte das pessoas recuperam do coronavírus em três semanas.
- Poderá apresentar sintomas ligeiros e sentir-se doente durante um curto período antes de começar lentamente a sentir-se melhor.
- Para o ajudar na recuperação, poderá experimentar:
 - Repousar
 - Paracetamol ou ibuprofeno (desde que não haja nenhuma razão médica para não tomar)
 - Beber muitos líquidos
- O coronavírus pode levar a que algumas pessoas se sintam doentes durante muito tempo - isto é conhecido como COVID longo.



Para mais ajuda na gestão dos seus sintomas em casa e conselhos para uma boa recuperação, viste: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment e www.yourcovidrecovery.nhs.uk



Quando e onde procurar assistência médica

Contacte o SNS 111

Se experienciar qualquer um dos sintomas de COVID-19, deverá telefonar para o 111 o mais rapidamente possível.

- Caso sinta falta de ar ou dificuldades respiratórias, especialmente ao levantar-se ou ao andar
- Dores musculares e fadiga intensas
- Tremores ou calafrios
- Caso utilize um oxímetro de pulso, se o seu nível de oxigénio no sangue for de 94% ou 93%, se for inferior à sua leitura normal nos casos em que a saturação do oxigénio normal é inferior a 95% (efetue uma nova leitura uma hora mais tarde)
- Caso sinta que algo está errado (fraqueza geral, fadiga intensa, perda de apetite, urinar muito menos que o normal, não conseguir manter os cuidados pessoais – tarefas simples como lavar-se, vestir-se ou cozinhar).

Pode aceder ao 111:

- Online em www.111.nhs.uk
- Por telefone 111
- Através do seu médico de família.

Deverá dizer ao operador que poderá estar com coronavírus.

Dirija-se às Urgências mais próximas dentro de uma hora ou telefone para o 999

Uma quantidade pequena de pessoas com COVID-19 irá manifestar sintomas mais graves. Deverá dirigir-se ao Serviço de Urgências o mais rapidamente possível ou telefonar de imediato para o 999 caso experiencie o seguinte:

- Os seus níveis de oxigénio no sangue são iguais ou inferiores a 92% (efetue primeiro uma nova leitura de imediato)
- Caso não consiga dizer frases curtas em repouso devido à falta de ar
- A sua respiração piorar subitamente.

OU se desenvolver estes sinais genéricos de uma doença grave:

- Tossir sangue
- Sentir-se frio e suado com a pele pálida ou às manchas
- Cair ou desmaiar
- Desenvolver uma irritação cutânea que não desaparece quando rola um copo sobre a mesma
- Tornar-se agitado, desorientado ou muito sonolento
- Parar de urinar ou urinar muito menos que o normal.

Deverá indicar ao operador que poderá estar com coronavírus e, caso tenha um oxímetro de pulso, forneça a leitura da saturação do oxigénio. Estes sintomas exigem assistência médica urgente.

Lembre-se – se estiver grávida, siga as orientações nas páginas 6 e 7



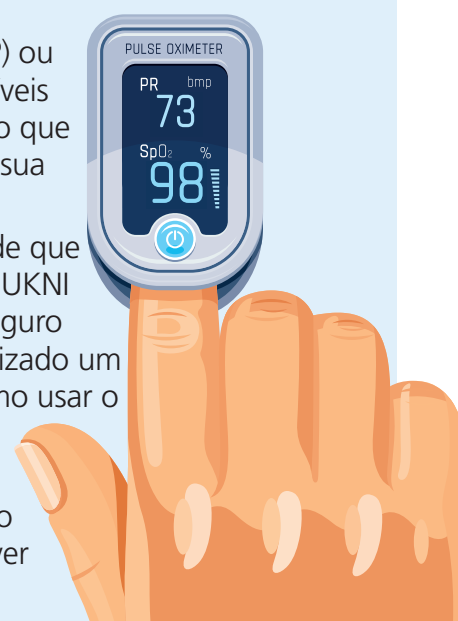
Oxigénio no sangue e oxímetros de pulso

Meça o nível de oxigénio no sangue (a saturação de oxigénio) usando um oxímetro de dedo – um pequeno aparelho que coloca no dedo e que faz a medição. Se o nível de oxigénio no sangue baixar ao fazer a medição com o oxímetro, siga as orientações neste panfleto sobre onde obter ajuda, pois mesmo que não sinta falta de ar, os seus níveis de oxigénio podem estar baixos.

Se tiver graves problemas de saúde, o seu médico de família (GP) ou profissional de saúde podem pedir-lhe que monitorize os seus níveis de oxigénio em casa recorrendo ao oxímetro de dedo. Isto é algo que lhe poderá ser pedido que faça se tiver mais de 65 anos ou se a sua saúde for frágil.

Caso esteja a usar um oxímetro de dedo em casa, certifique-se de que o mesmo apresenta a marca CE, a marca UKCA, ou a marca CE UKNI que garantem que o aparelho funciona corretamente e que é seguro quando usado em conformidade. Caso lhe tenha sido disponibilizado um para usar em casa, veja um vídeo do NHS no YouTube sobre como usar o oxímetro de dedo e quando procurar ajuda.

Aconselhamos a tomar nota dos seus níveis de oxigénio, pois será mais fácil verificar qualquer alteração se manter um registo regular das medições. Além disso, pode ser uma mais-valia se tiver de falar com um profissional de saúde.



100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90 or less
<p>Nível normal de oxigénio no sangue para a maior parte das pessoas – mantenha-se em casa e continue a verificar com regularidade o nível de oxigénio no sangue.</p>						<p>Se continuar a ler estes níveis de oxigénio no sangue, telefone para o número 111 do SNS ou o seu médico de família.</p>		<p>Se continuar a ler níveis de oxigénio no sangue de 92% ou menos, dirija-se imediatamente às Urgências mais próximas ou telefone para o 999.</p> <p>Lembre-se – se estiver grávida, siga as orientações nas páginas 6 e 7.</p>		

É importante procurar ajuda caso se sinta doente com algum dos sintomas anteriores. Se o seu estado de saúde piorar, não adie, aja de imediato.



Se está grávida ou foi mãe recentemente

Se estiver grávida ou foi mãe recentemente e tiver dúvidas sobre a sua saúde ou a do seu bebé, ou se tiver perguntas sobre como o isolamento profilático pode interferir com as suas consultas, por favor contacte a sua parteira ou equipa de obstetrícia. **Se não tiver uma parteira ou equipa de obstetrícia, contacte o seu médico de família. Ligue para o 111 se não conseguir obter ajuda.**



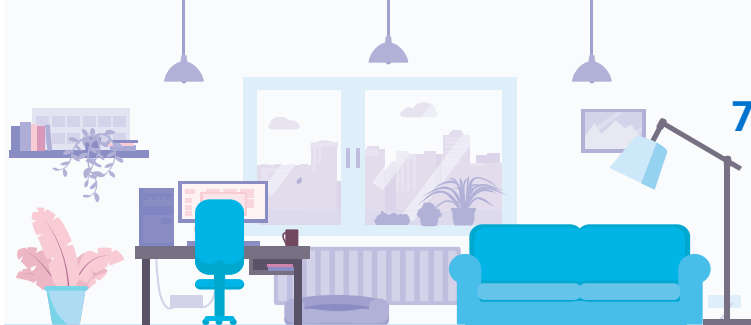
Telefone à sua parteira ou equipa de obstetrícia de imediato se:

- o bebé não mexer tanto como o habitual
- não consegue sentir o bebé a mexer
- sente uma alteração no padrão de movimentos habituais do bebé
- teve uma hemorragia ginecológica
- sente-se muito ansiosa ou preocupada
- tem dor de cabeça persistente
- não consegue lidar com os seus sintomas de COVID-19 em casa
- tem febre (37.3°C ou mais)
- em qualquer momento não se sente segura.

Não espere pelo dia seguinte – ligue de imediato, mesmo que seja a meio da noite.

Ligue para o 999 se:

- se sentir muito mal ou acha que algo grave se passa
- sentir uma dor forte no peito
- tossir sangue
- sentir frio e suores e está pálida ou apresenta manchas na pele
- ficar sem forças ou desmaiar
- desenvolver uma erupção cutânea que não esmorece quando desliza um copo sobre a mesma
- ficar agitada, confusa, ou muito sonolenta
- deixou de urinar ou urina com muito menos frequência que o habitual
- em repouso, não consegue terminar frases curtas por falta de ar
- a sua respiração piorar repentinamente.



Se contrair o coronavírus e estiver grávida, os sintomas podem surgir mais rapidamente e isso pode afetar o seu bebé.

O seu médico de família, parteira ou equipa de obstetrícia avaliarão os seus sintomas de modo a assegurar de que tanto a mãe como o bebé são tratados pessoalmente e em segurança. Em alguns casos poder-lhe-á ser pedido que monitorize os seus níveis de oxigénio em casa usando um oxímetro de dedo, sendo depois aconselhada sobre como proceder.

Se, ao fazer o registo dos seus níveis de oxigénio no sangue, verificar que estão a baixar, contacte o seu médico de família, a sua parteira, ou equipa de obstetrícia.

Se os níveis de oxigénio estiverem a 94% ou menos, contacte o hospital de imediato ou ligue 999.

É uma situação que requer cuidados médicos urgentes.

CONFIE NOS SEUS INSTINTOS!

- em caso de dúvida, procure um profissional de saúde!
- expresse as suas preocupações
- certifique-se de que os profissionais de saúde estão atentos às suas preocupações
- não espere pelo dia seguinte para ir a uma consulta.



Obtenha mais informações em: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk/pregnancy-and-coronavirus