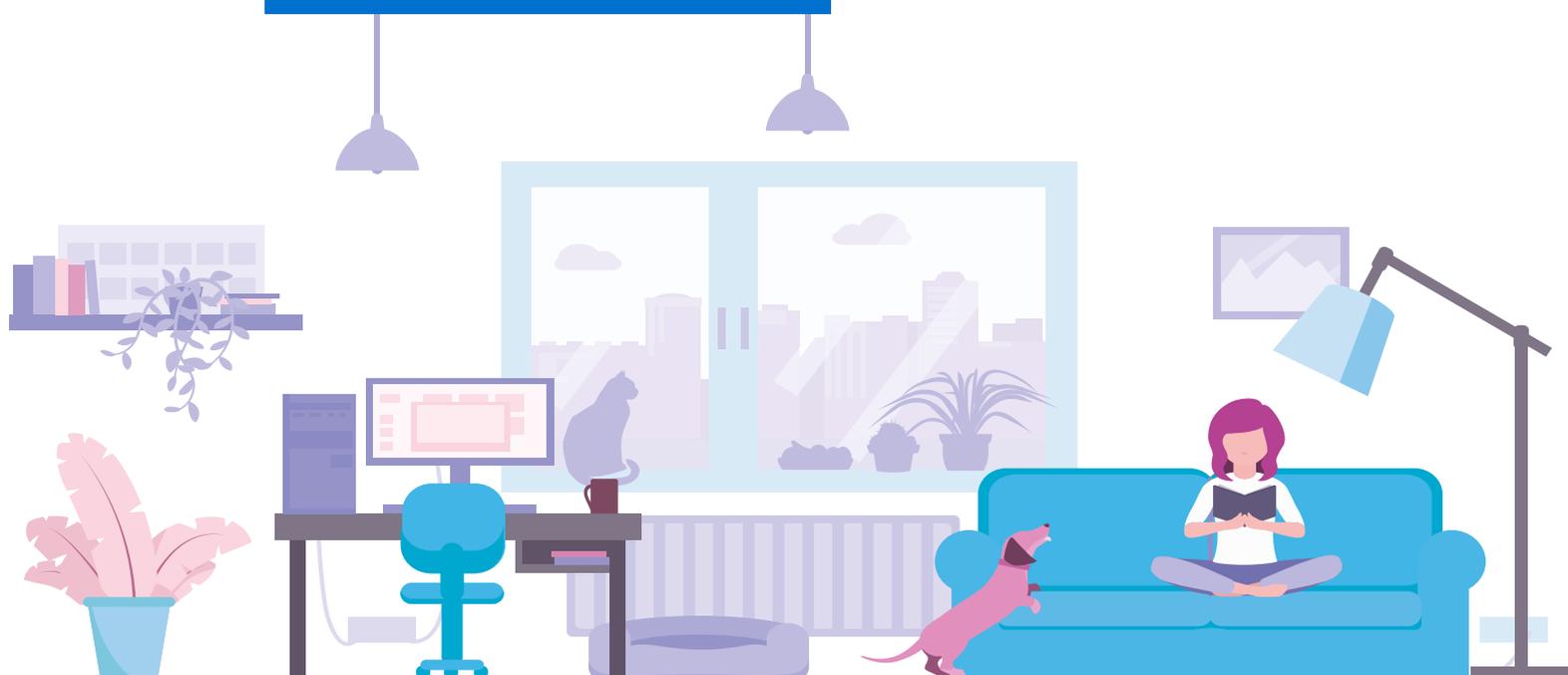


Suspeita de coronavírus (COVID-19): Informações importantes para que fique em segurança em casa

Este folheto informativo destina-se a adultos que suspeitem, ou que esteja confirmado, estarem infectados com coronavírus e que não tenham dado entrada no hospital.

Versão 8: setembro 2022





Ficar em casa

- Presentemente, se estiver infetado com coronavírus não precisa de se dirigir ao hospital.
- Se puder, fique em casa e evite estar em contacto com terceiros, principalmente com pessoas de risco caso contraíam COVID. Para obter informações atualizadas sobre como agir, consulte: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment
- Para mais informações sobre testes de coronavírus, por favor consulte as informações atualizadas sobre como agir em <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/testing/get-tested-for-coronavirus/> ou ligue para o 119.
- **Não espere para fazer um teste à COVID-19** – faça o teste assim que começarem a surgir sintomas.
- Para obter mais informações sobre cuidados pessoais a ter, consulte: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-care-and-treatments-for-coronavirus/how-to-treat-symptoms-at-home/
- **Se o seu estado de saúde piorar, siga as informações abaixo e procure rapidamente assistência médica.**



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.**

Estas informações estão corretas no momento da publicação. As orientações para o isolamento e testagem de COVID-19 podem sofrer alterações pelo que aconselhamos a que consulte os links para obter informações atualizadas.



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.

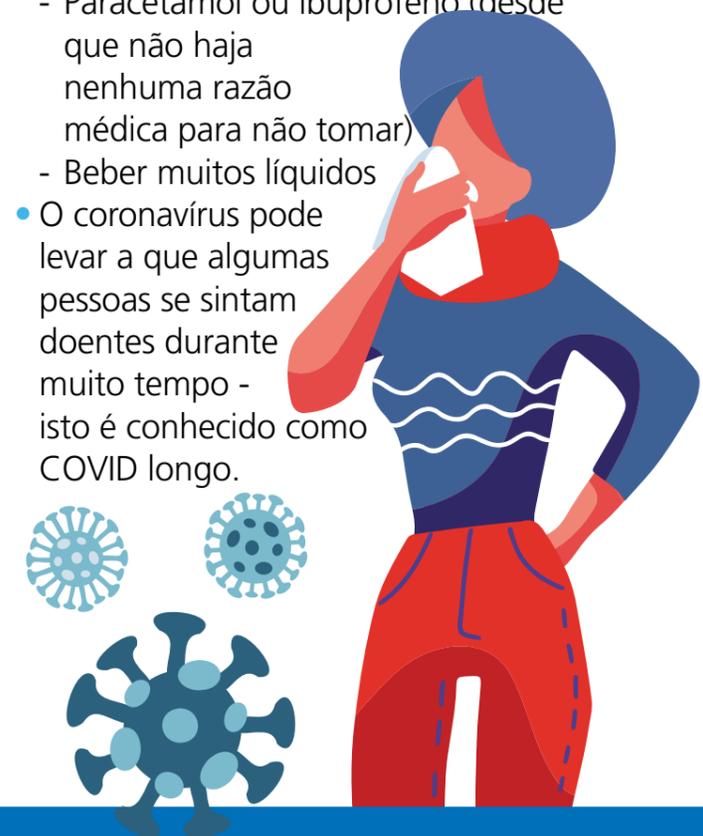
- Temperatura alta: o seu tórax e costas estão quentes ao toque. Caso tenha um termómetro, obter uma leitura superior ou igual a 38 graus celsius
- Tosse
- Dores musculares e fadiga
- Dores torácicas ligeiras
- Tonturas ou dores de cabeça
- Perda de paladar e da sensação de olfato
- Diarreia e vómitos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

Esta lista de sintomas pode variar conforme vamos obtendo mais conhecimentos sobre o vírus. Para informações mais atualizadas, consulte: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/main-symptoms ou www.gov.uk/guidance/people-with-symptoms-of-a-respiratory-infection-including-covid-19



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)
- Se sentir que algo não está bem (fraqueza geral, cansaço extremo, urina com muito menos frequência do que o habitual, não consegue cuidar de si próprio(a) – tarefas simples como higiene pessoal e vestir-se ou preparar uma refeição).

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 for uma pessoa de elevado risco em termos de saúde, o seu médico de família (GP) ou um profissional de saúde poderão pedir-lhe que verifique os seus níveis de oxigénio usando um oxímetro de pulso. Certifique-se de que o oxímetro de pulso que usa em casa tem a marca CE, UKCA, ou CE UKNI e certifique-se de que as pilhas estão carregadas. Assim, terá a certeza de que o aparelho funciona corretamente e é seguro. Caso lhe tenha sido disponibilizado um aparelho para usar em casa, veja um [vídeo do NHS \(Serviço Nacional de Saúde\) no YouTube sobre como usar um oxímetro de pulso e quando deverá contactar um profissional de saúde.](#)

Os oxímetros de pulso emitem uma luz sobre a sua pele para medir o nível de oxigénio no sangue. Existem alguns relatos de que os resultados poderão ser menos precisos com peles morenas ou negras, indicando valores acima dos níveis corretos de oxigénio no sangue. Mesmo assim, se lhe foi disponibilizado um oxímetro, não deixe de o usar. O importante é verificar os seus níveis de oxigénio no sangue com regularidade para ter perceção se esses níveis estão a baixar.

Meça regularmente o nível de oxigénio no sangue e tome nota dos resultados para que seja mais fácil verificar qualquer alteração. Esses registos serão também úteis se precisar de falar com um profissional de saúde. Tem mais informações e um modelo de registos para a COVID-19 em: www.england.nhs.uk/coronavirus/publication/pulse-oximetry-to-detect-early-deterioration-of-patients-with-covid-19-in-primary-and-community-care-settings



| 100 | 99 | 98 | 97 | 96 | 95 | 94 | 93 | 92 | 91 | 90 or less |
|--|----|----|----|----|----|--|----|---|----|------------|
| 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. | | | | | | Se continuar a ler estes níveis de oxigénio no sangue, telefone para o número 111 do SNS ou o seu médico de família. | | 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. | | |
| | | | | | | | | Lembre-se – se estiver grávida, siga as orientações nas páginas 6 e 7. | | |

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 se tiver tido bebé recentemente e tiver dúvidas quanto à sua saúde ou saúde do seu bebé, ou se tiver alguma dúvida sobre como se processam as consultas no caso de precisar de evitar estar em contacto com terceiros, por favor não hesite em contactar a sua parteira ou equipa de obstetrícia. **Caso não tenha uma parteira ou equipa de obstetrícia, ligue para um médico de família, ou ligue para o número 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)
- sente cansaço extremo
- 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.

