

COVID-19: Cuidar da pessoa doente em casa

Muitas pessoas com COVID-19 têm uma doença leve, como um resfriado (constipação) ou gripe, com alguns destes sinais: febre, calafrios, tosse seca, cansaço e fraqueza, não quer comer, dores musculares ou nas articulações, dor de garganta, nariz entupido ou dor de cabeça. Por vezes, há diarreia ou vômitos. A menos que se desenvolvam sinais de perigo, repouso, líquidos e cuidados em casa são tudo o que a pessoa precisa.

Normalmente com o coronavírus, os sinais da doença começam 3 a 5 dias após a infecção, e podem surgir problemas graves após 2 a 7 dias de doença ligeira. A doença pode durar 2 ou 3 semanas. Pode demorar mais tempo a recuperar toda a sua energia. .

Sinais de perigo de COVID-19:

- febre alta (39°C/102°F) que não baixa
- respiração superficial, rápida ou difícil que os lábios ou o rosto ficam azuis ou a pessoa não consegue andar pela sala
- dor ou pressão no peito que não desaparecem
- a pessoa age de forma muito confusa ou não pode manter-se acordada.



Qualquer pessoa com sinais de perigo deve ser levada ou dirigir-se a uma unidade sanitária para ter ajuda de emergência. As pessoas com maior risco - adultos com mais de 55 anos, qualquer pessoa com doença cardíaca, doença respiratória, diabetes ou cancro - devem falar com um profissional de saúde, talvez por telefone; podem necessitar de testes e tratamento se desenvolverem tosse seca, dor ligeira no peito ou sinais precoces de que a respiração está mais difícil. O maior perigo da COVID-19 é a pneumonia grave, que pode transformar-se em Insuficiência Respiratória Aguda - não conseguir respirar - que pode causar a morte.

Se for possível ligue seu médico, autoridade sanitária, ou o hospital antes de ir procurar cuidados. Eles podem dizer-lhe como ir em segurança e evitar ser infectado por outros ou infectá-los.

Para cuidar de alguém que possa ter coronavírus, em casa, as coisas principais necessárias são descansar e dormir, beber muita água, chás e caldos para descongestionar e evitar a desidratação, e paracetamol ou aspirina para baixar a febre. Se a pessoa puder comer, dê alimentos simples e saudáveis. Os antibióticos não irão curar o coronavírus porque funcionam contra bactérias, não contra vírus. Manter a pessoa separada do resto da família tanto quanto possível, para evitar que o vírus se transmita.



Para ajudar em problemas específicos:

Febre: Febre até cerca 38°C ou de 101°F é um sinal de que o corpo está a combater a infecção. Para tratar a febre utilize panos frios quando se sentir muito quente. Usar paracetamol (acetaminofeno) para o desconforto ou para baixar a febre. Num adulto, administrar 1000 mg de 6 em 6 horas. Não dar mais de 4000 mg por dia.

Tosse: A tosse é uma forma do seu corpo tentar combater a infecção. Os medicamentos para a tosse não curam a tosse, e é melhor evitá-los. Gargarejar com água morna e sal várias vezes ao dia pode ajudar. Respirar vapor num banho quente ou com um humidificador, ou cobrindo a cabeça com uma toalha sobre uma panela de água quente pode ajudar.

Dor no peito: Uma bolsa térmica ou uma compressa quente (pano mergulhado em água quente e depois espremido) no seu peito pode diminuir a dor.

Desconforto e dor: Tomar paracetamol (acetaminofeno) para as dores (a mesma dose usada para a febre), especialmente se a dor o impedir de descansar ou dormir.

Para dificuldade respiratória: Respirar vapor (ver tosse, acima) e beber líquidos quentes pode ajudar a diminuir o muco nos pulmões e ajudar a abrir as vias respiratórias. A cafeína numa chávena de café ou chá preto também pode ajudar. Não fume nem esteja perto do fumo, incluindo de outras pessoas a fumar, fogo de lenha ou queima de lixo.



Para proteger as outras pessoas do agregado familiar de serem infectadas:

- Se possível, a pessoa doente deve descansar e dormir num quarto separado. Se não for possível, eles devem utilizar uma cama separada e ficar longe de espaços partilhados com outras pessoas. Fique a pelo menos 1 metro de distância da pessoa doente. Todas as pessoas do agregado familiar devem lavar as mãos frequentemente com água e sabão.
- A pessoa doente deve usar uma máscara o maior tempo possível, para evitar que os líquidos respiratórios se transmitam através da respiração, conversas, espirros, ou tosse.
- A pessoa doente deve comer e beber sozinha, e não com o resto do agregado familiar. Deve ter os seus próprios pratos e utensílios, que devem ser lavados com sabão após cada utilização.
- Se possível, uma pessoa deve ser o prestador de cuidados. O cuidador deve usar uma máscara enquanto cuida da pessoa doente e lavar cuidadosamente as mãos depois de prestar cuidados. Mude e lave as máscaras frequentemente. O cuidador deve usar luvas quando tocar nos líquidos corporais. As luvas reutilizáveis podem ser lavadas com água e sabão. Lavar sempre as mãos depois de remover a máscara ou luvas.
- Sem deixar tocar na sua roupa ou pele, coloque a roupa suja da pessoa doente num saco fechado até que seja lavada. Lave a roupa do doente, roupa de cama, toalhas e máscaras com sabão e em água quente, se estiver disponível. Seque a roupa limpa ao sol ou numa máquina de secar.
- Luvas descartáveis, máscaras, roupa de protecção ou material de limpeza usado devem ser guardados no quarto da pessoa doente num caixote do lixo coberto até à sua eliminação segura. Tocar nestes resíduos pode transmitir doenças.
- Uma ou duas vezes por dia, limpe e desinfecte as superfícies e objectos no quarto do doente que são tocados com frequência. Não se esqueça de limpar as maçanetas das portas, interruptores de luz, e a casa de banho que o doente e o prestador de cuidados utilizam.
- Mantenha as janelas abertas em espaços comuns, bem como no quarto do doente. O ar fresco pode reduzir a quantidade de vírus no ar.