



Prefeitura do Município de
Piracicaba

Orientação geral sobre COVID19

Se você tem febre e tosse, pode estar com COVID19.

O que fazer?

RESPOSTAS:

1. Fique em casa, **exceto se tiver**:

- Dificuldade para respirar;
- Dor persistente ou pressão no peito;
- Confusão mental ou sonolência;
- Lábios ou rosto azulados.

A **maioria** das pessoas com COVID-19 tem doença leve e pode se recuperar em casa sem maiores cuidados médicos. Nesses casos, não saia de casa, **exceto se for necessário receber cuidados médicos**, evitando o transporte público. Procure não permanecer em áreas de uso coletivo ou públicas. Se necessário, utilize-os somente como local de passagem rápida.

- Somente procure local de atendimento, se não conseguir orientação do seu médico e se apresentar **dificuldade para respirar, lábios ou ponta dos dedos azuladas, sintomas de pressão baixa e sonolência**.

Nem todos precisam fazer exames!





Prefeitura do Município de
Piracicaba

2. Tome conta de você.

Descanse e se hidrate. Se necessário, use antitérmicos. Monitore seus sintomas, por exemplo, medindo se tem **febre** de 4 em 4 horas ou verificando se tem **calafrios** ou **tremor com calafrios**. Observe se ocorre **dor muscular, dor de cabeça, dor de garganta e perda de paladar ou olfato**.

Se puder, mantenha contato com seu médico.

3. Separe-se de outras pessoas.

Se você precisar estar perto de outras pessoas dentro ou fora de casa, use uma cobertura de rosto – pode ser a máscara de pano. Se você não pode colocar uma cobertura facial de pano (por causa de dificuldade para respirar, fobia etc., por exemplo), **cubra suas tosses e espirros de alguma outra forma**. Tente ficar pelo menos a 2,00 m longe de outras pessoas.

4. Tanto quanto possível, faça isolamento em casa.

Fique em um quarto específico e longe de outras pessoas e animais de estimação. Além disso, se disponível, você deve usar um banheiro separado, delimitando um trajeto só para você. Antes de ir ao banheiro, limpe suas mãos com álcool gel 70% (mantenha frascos separados somente para o seu uso) muitas vezes e em seguida vista sua cobertura de pano. Limpe as mãos novamente com o álcool gel. Vá ao banheiro, tocando o menos possível em maçanetas etc. Antes de sair do banheiro, **lave as mãos com água e sabão**, com abundância, **por no mínimo 30 segundos**.

Importante: Se puder, **lave as mãos** com água e sabão depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar; se não, **use álcool gel 70%** com bastante rigor cobrindo todas as superfícies de suas mãos e esfregando-as juntas até que se sintam secas.

Sabão e água são a melhor opção!





Prefeitura do Município de
Piracicaba

5. Evite compartilhar itens domésticos pessoais.

Não compartilhe pratos, talheres, copos, panos de prato, toalhas ou roupas de cama com outras pessoas em sua casa.

6. Como interromper o isolamento doméstico.

Se você não tiver testes para determinar se ainda é ou não contagioso, somente poderá parar o isolamento domiciliar e **sair de casa**, depois que essas três coisas aconteceram:

1. **Não ter febre** há pelo menos **72 horas** (ou seja, três dias inteiros sem febre **sem o uso de medicamentos que reduzem a febre**);

E

2. Depois de pelo menos **7 dias** desde o surgimento dos seus primeiros sintomas;

E

3. Quando sua tosse ou falta de ar desapareceram.

Se tiver dúvidas, ligue para seu médico ou para

0800 774 8080





Prefeitura do Município de
Piracicaba

AS ESTRATÉGIAS DE CUIDADO PSÍQUICO

- Procure reconhecer e acolher seus receios e medos, procurando pessoas de confiança para conversar por *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook*.
 - Mantenha ativa a sua rede socioafetiva, estabelecendo contato virtual, com familiares, amigos e colegas.
 - Invista em ações que auxiliem na redução do nível de estresse agudo e solidão. Faça meditação, leitura, exercícios de respiração, entre outros mecanismos que auxiliem a situar o pensamento no momento presente.
 - Aproveite os dias para reenquadrar os planos e estratégias de vida no trabalho, de forma a seguir produzindo, inclusive fazendo planos futuros.
 - Buque fontes confiáveis de informação como o site da Organização Mundial da Saúde e reduza o tempo que passa assistindo ou ouvindo coberturas midiáticas;
 - Procure compartilhar suas ações e estratégias de cuidado e solidariedade com outros em igual situação, estimulando o espírito solidário incentivando-os à participação.
-

