

E - B O O K


via saúde
gestão integral



PANDEMIA

C  **VID - 19**

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER

Aviso Legal

As informações contidas nesse e-book não pretendem substituir a consulta ao profissional médico ou servir como recomendação para qualquer plano de tratamento. Em caso de dúvidas procure seu médico.

CORONA_ VÍRUS



O QUE É O CORONAVÍRUS?

O novo coronavírus é um vírus que ainda não havia sido identificado. O vírus que causa a doença de coronavírus 2019 (COVID-19) não é o mesmo que os coronavírus que geralmente circulam entre humanos e causam doenças leves, como o resfriado comum (1).

Um diagnóstico com coronavírus 229E, NL63, OC43 ou HKU1 não é o mesmo que um diagnóstico COVID-19. Por isso, os pacientes com COVID-19 serão avaliados e tratados diferentemente dos pacientes com diagnóstico comum de coronavírus.

Em 11 de fevereiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde anunciou um nome oficial para a doença que está causando o novo surto de coronavírus em 2019, identificado pela primeira vez em Wuhan China.



O novo nome desta doença é doença de coronavírus 2019, abreviado como COVID-19. No COVID-19, 'CO' significa 'corona', 'VI' para 'vírus' e 'D' para doença. Existem muitos tipos de coronavírus humanos, incluindo alguns que geralmente causam doenças leves do trato respiratório superior ([2](#), [3](#)).

Os coronavírus são uma grande família de vírus. Alguns causam doenças nas pessoas e outros, como coronavírus canino e felino, infectam apenas animais.

Raramente, os coronavírus animais que infectam animais surgiram para infectar pessoas e podem se espalhar entre elas. Suspeita-se que isso tenha ocorrido com o vírus que causa o COVID-19, mas não é a primeira vez.

A Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS) são outros dois exemplos de coronavírus que se originaram de animais e depois se espalharam para as pessoas ([4](#)).

COMO O COVID-19 SE ESPALHA?

PROPAGAÇÃO DE PESSOA PARA PESSOA

Pensa-se que o vírus se espalhe principalmente de pessoa para pessoa. Entre pessoas que estão em estreito contato umas com as outras (até um metro e meio).

Através de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infectada tosse ou espirra. Essas gotículas podem pousar na boca ou no nariz de pessoas próximas ou possivelmente inaladas nos pulmões.



DEVO USAR UMA MÁSCARA PARA ME PROTEGER?

Dados científicos recentes constataam que a transmissão da COVID-19 pode ocorrer mesmo antes do indivíduo apresentar os primeiros sinais e sintomas. Por esse motivo, o Ministério da Saúde passou a recomendar o uso de máscaras faciais para todos. A utilização de máscaras impede a disseminação de gotículas expelidas do nariz ou da boca do usuário no ambiente, garantindo uma barreira física que vem auxiliando na mudança de comportamento da população e diminuição de casos.

Diante da insuficiência de insumos, foi solicitado aos cidadãos para que produzam a sua própria máscara de tecido, deixando as máscaras profissionais (cirúrgica e N95 ou similares) apenas para os profissionais da saúde.

O uso da máscara caseira ajuda na prevenção da COVID-19 desde que associada a outras medidas de prevenção, como:

- O distanciamento social
- Cumprimento da etiqueta respiratória
- Higienização das mãos

<https://coronavirus.saude.gov.br/index.php/>



O USO DE MÁSCARA É OBRIGATÓRIO



Com a alteração da Lei nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020, o uso de máscaras de proteção é obrigatória em todo o Brasil. Use máscaras, mesmo que de fabricação artesanal, sempre que circular em locais públicos como ruas, shoppings, transportes coletivos, supermercados, farmácias, por exemplo. Higienize sempre as máscaras quando retornar para casa. Lembre, a falta do uso de máscaras pode impedir que você entre em locais públicos e ser inclusive motivo de multas. Use sempre máscaras, elas salvam vidas.

CUBRA SUAS TOSSES E ESPIRROS

Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar. Jogue tecidos usados em uma lata de lixo forrada. Lave imediatamente as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos ou, se não houver água e sabão, limpe-as com um desinfetante para as mãos à base de álcool que contenha pelo menos 60% de álcool.

ALGUÉM PODE ESPALHAR O VÍRUS SEM ESTAR DOENTE?

As pessoas são consideradas mais contagiosas quando são mais sintomáticas (as mais doentes).

Alguma propagação pode ser possível antes que as pessoas mostrem sintomas; houve relatos de que isso ocorreu com esse novo coronavírus, mas essa não é a principal forma de propagação do vírus.



ESPALHA POR CONTATO EM SUPERFÍCIES OU OBJETOS INFECTADOS.

Pode ser possível que uma pessoa consiga COVID-19 tocando em uma superfície ou objeto que contenha o vírus e, em seguida, tocando sua própria boca, nariz ou possivelmente seus olhos, mas não se acredita que essa seja a principal maneira de o vírus se espalhar

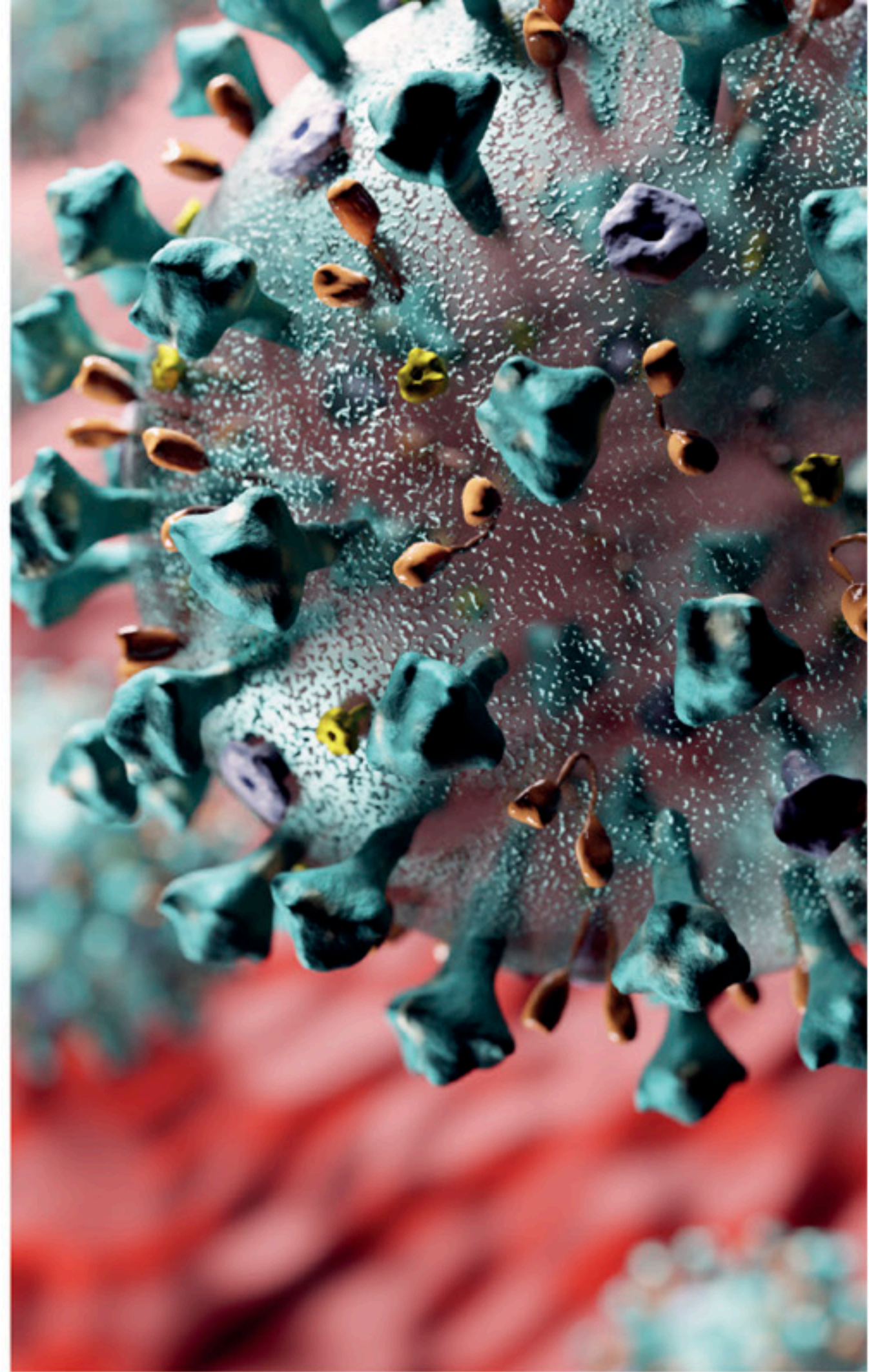


Objetos de uso pessoal



Maçanetas, corrimões, botões de elevador...

COM QUE FACILIDADE O VÍRUS SE ESPALHA?



A facilidade com que um vírus se espalha de pessoa para pessoa pode variar. Alguns vírus são altamente contagiosos (se espalham facilmente), como sarampo, enquanto outros vírus não se espalham tão facilmente. Outro fator é se a propagação é mantida, espalhando-se continuamente sem parar.

O vírus que causa o COVID-19 parece estar se espalhando de maneira fácil e sustentável na comunidade (“comunidade espalhada”) em algumas áreas geográficas afetadas .

SINTOMAS

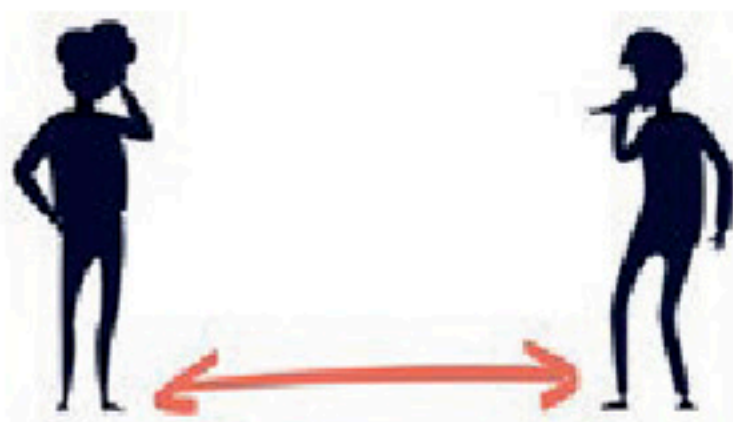
As doenças relatadas variaram de sintomas leves a doenças graves e morte nos casos confirmados de doença de coronavírus 2019 (COVID-19).

Os sintomas podem aparecer 2-14 dias após a exposição:



PREVENÇÃO

Atualmente, não há vacina para prevenir a doença de coronavírus 2019 (COVID-19). A melhor maneira de prevenir doenças é evitar ser exposto a esse vírus. No entanto, como lembrete, o CDC sempre recomenda ações preventivas diárias para ajudar a prevenir a propagação de doenças respiratórias, incluindo:



Evite contato próximo com pessoas doentes.



Use máscara e evite tocar seus olhos, nariz e boca.



Fique em casa sempre que puder.



Cubra sua tosse ou espirre com um lenço de papel e jogue o lixo no lixo.



Limpe e desinfete os objetos e superfícies tocados com frequência usando um spray ou pano de limpeza doméstico comum.

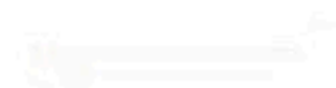


Lave as mãos e o rosto frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos, principalmente **depois de ir ao banheiro; antes de comer; e depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar.**



Se água e sabão não estiverem prontamente disponíveis, use um desinfetante para as mãos à base de álcool com pelo menos 60% de álcool. Sempre lave as mãos com água e sabão se as mãos estiverem visivelmente sujas.

Esses são hábitos cotidianos que podem ajudar a impedir a propagação de vários vírus.



TRATAMENTO

Não há tratamento antiviral específico recomendado para COVID-19. Pessoas com COVID-19 devem receber cuidados de suporte para ajudar a aliviar os sintomas. Para casos graves, o tratamento deve incluir cuidados para apoiar as funções vitais dos órgãos.

As pessoas que acham que podem ter sido expostas ao COVID-19 devem entrar em contato com seu médico imediatamente.



**ACHO QUE ESTOU
COM CORONAVÍRUS,
O QUE FAZER?**

Se você está doente com COVID-19 ou suspeita que está infectado com o vírus que causa o COVID-19, siga as etapas a seguir para ajudar a impedir que a doença se espalhe para as pessoas em sua casa e comunidade (5).

#FIQUEEMCASA EXCETO EM CASOS MAIS GRAVES

Pessoas que estão levemente doentes com COVID-19 são capazes de isolar-se em casa durante a doença. Você deve restringir as atividades fora de sua casa, exceto para obter assistência médica. Não vá para o trabalho, escola ou áreas públicas. Evite usar transporte público, compartilhamento de carona ou táxi.

FIQUE DISTANTE DE OUTRAS PESSOAS E DOS ANIMAIS EM SUA CASA.

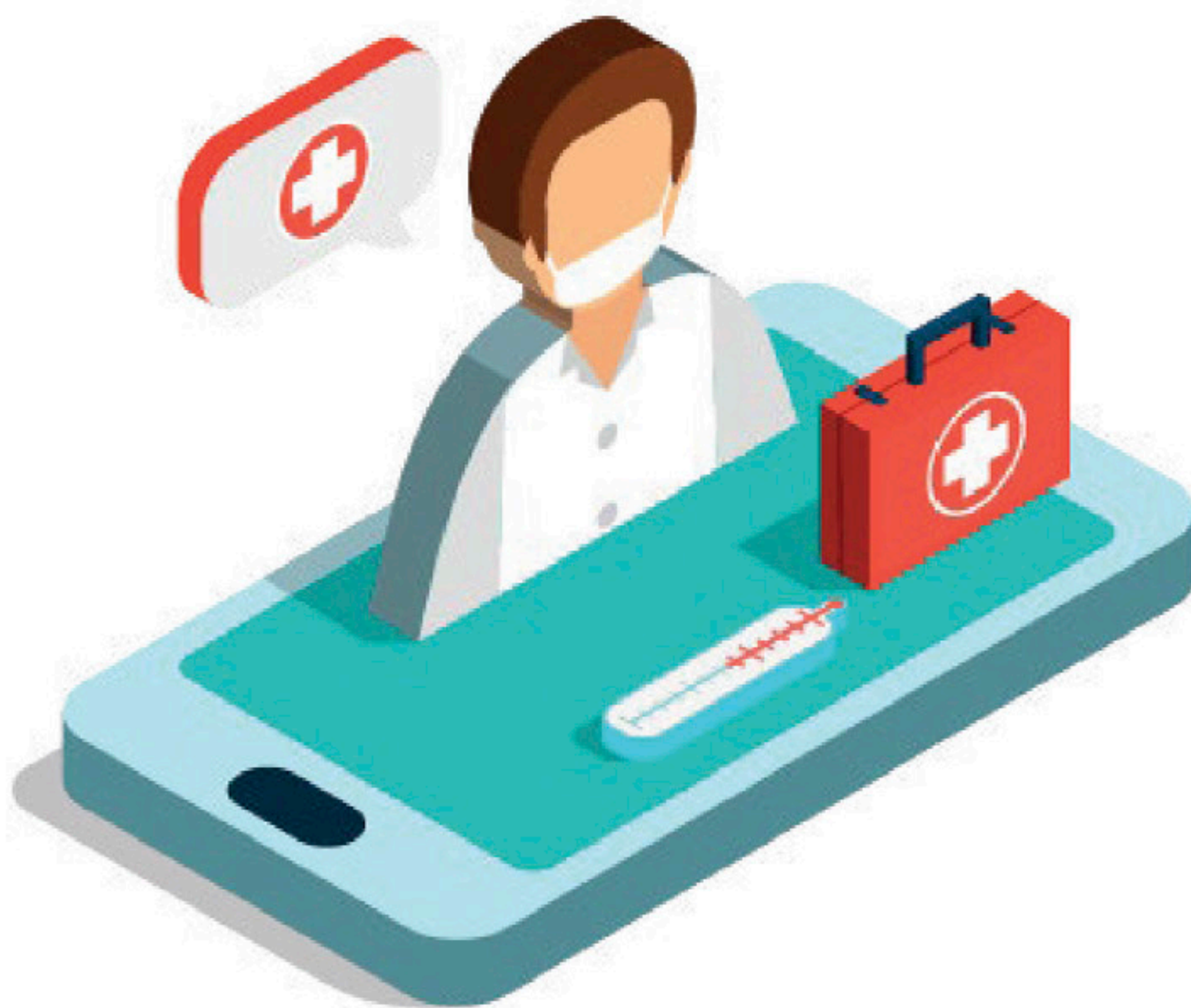
Pessoas: tanto quanto possível, você deve ficar em uma sala específica e longe de outras pessoas em sua casa. Além disso, você deve usar um banheiro separado, se disponível.

Animais: você deve restringir o contato com animais de estimação e outros animais enquanto estiver doente com COVID-19, como faria com outras pessoas. Embora não tenha havido relatos de animais de estimação ou outros animais adoecendo com COVID-19, ainda é recomendável que pessoas doentes com COVID-19 limitem o contato com animais até que mais informações sejam conhecidas sobre o vírus. Quando possível, peça a outro membro da sua família que cuide dos seus animais enquanto estiver doente. Se você estiver doente com COVID-19, evite o contato com seu animal de

estimação, incluindo acariciar, aconchegar, ser beijado ou lambido e compartilhar alimentos. Se você precisar cuidar do seu animal de estimação ou ficar perto de animais enquanto estiver doente, lave as mãos antes e depois de interagir com os animais e use uma máscara facial.

LIGUE ANTES DE VISITAR O SEU MÉDICO

Se você tiver uma consulta médica, ligue para o médico e diga que você tem ou pode ter o COVID-19. Isso ajudará o escritório do médico a tomar medidas para impedir que outras pessoas sejam infectadas ou expostas



HIGIENIZE SUAS MÃOS FREQUENTEMENTE

Lave as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos, principalmente depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar; indo ao banheiro; e antes de comer ou preparar comida.

Se água e sabão não estiverem prontamente disponíveis, use um desinfetante para as mãos à base de álcool com pelo menos 60% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas.

Sabão e água são a melhor opção se as mãos estiverem visivelmente sujas. Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.



EVITE COMPARTILHAR ITENS DOMÉSTICOS E PESSOAIS

Você não deve compartilhar pratos, copos, xícaras, utensílios de cozinha, toalhas ou roupas de cama com outras pessoas ou animais de estimação em sua casa. Depois de usar esses itens, eles devem ser lavados cuidadosamente com água e sabão.



LIMPE DIARIAMENTE AS SUPERFÍCIES DE ALTO TOQUE

As superfícies de alto toque incluem balcões, mesas, maçanetas, utensílios de banheiro, banheiros, telefones, teclados, tablets e mesas de cabeceira. Além disso, limpe todas as superfícies que possam ter sangue, fezes ou fluidos corporais.

Use um spray ou pano de limpeza doméstico, de acordo com as instruções do rótulo. As etiquetas contêm instruções para o uso seguro e eficaz do produto de limpeza, incluindo as precauções que você deve tomar ao aplicar o produto, como usar luvas e garantir uma boa ventilação durante o uso do produto.

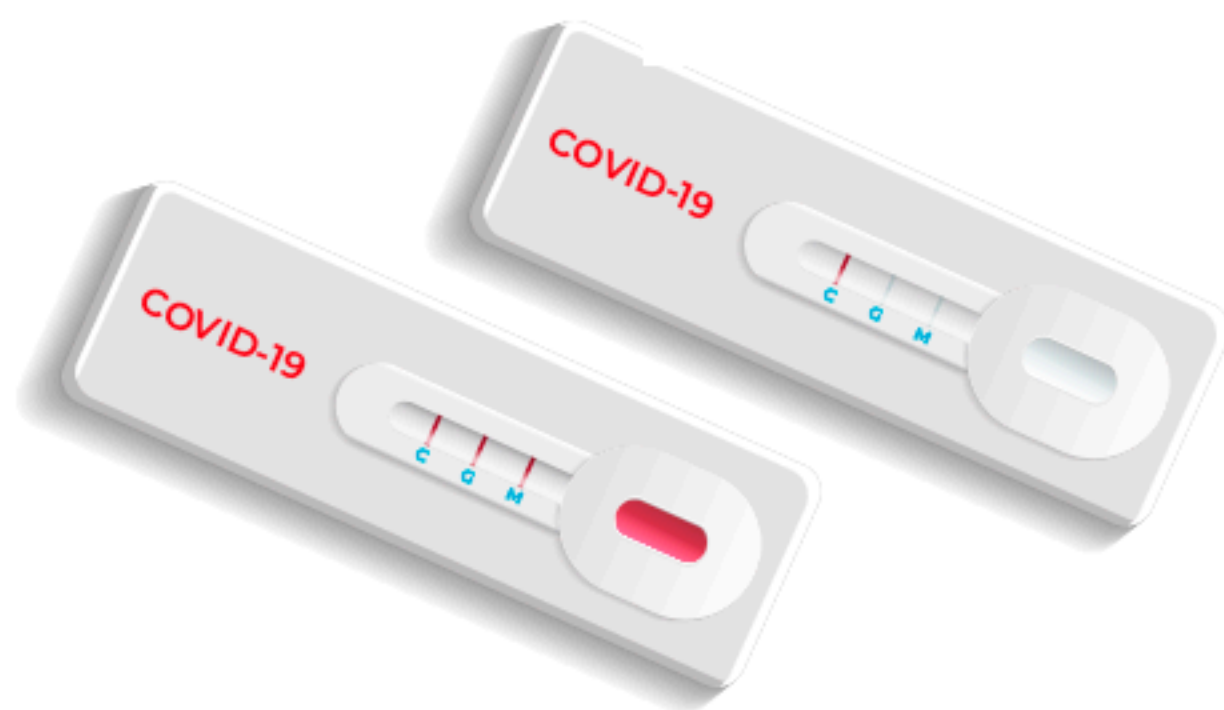
MONITORE SEUS SINTOMAS

Procure atendimento médico imediato se sua doença estiver piorando (por exemplo, dificuldade em respirar). Antes de procurar atendimento, ligue para o seu médico e diga que você possui ou está sendo avaliado pelo COVID-19. Coloque uma máscara antes de entrar na instalação. Essas etapas ajudarão o escritório do profissional de saúde a impedir que outras pessoas no escritório ou na sala de espera sejam infectadas ou expostas. Peça ao seu médico para ligar para o departamento de saúde local ou estadual. As pessoas colocadas sob monitoramento ativo ou auto-monitoramento facilitado devem seguir as instruções fornecidas pelo departamento de saúde local ou profissionais de saúde ocupacional, conforme apropriado.

Se você tiver uma emergência médica e precisar ligar para o 911, notifique o pessoal da expedição que você possui ou está sendo avaliado quanto ao COVID-19. Se possível, coloque uma máscara antes da chegada dos serviços médicos de emergência.



TESTES PARA DETECÇÃO DA COVID 19



Quem deve fazer os testes?

Recomendamos a realização dos testes para a detecção da COVID 19 somente em pessoas que apresentaram um ou mais sintomas da doença.

Quais são os tipos de teste?

Existem dois tipos de teste:

- Testes rápidos (IgM/IgG) - geralmente utilizam sangue, soro ou plasma e o laboratório pode demorar alguns minutos para liberar o resultado. Este teste rápido não detecta o novocoronavírus, mas sim os anticorpos que o organismo produziu depois da infecção.
- Testes RT-PCR (Reverse Transcription - Polymerase Chain Reaction) - geralmente utilizam secreções respiratórias, coletadas por meio de swabs de orofaringe (garganta) ou nasofaringe (nariz). São testes que têm função diagnóstica, sendo o teste definitivo segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) e os resultados podem levar alguns dias.



Ambos os testes devem ser realizados por profissional habilitado e com todos os equipamentos de proteção individual (EPI) obrigatórios, que coletam as amostras do paciente. Depois o material é encaminhado para laboratórios de análises clínicas para a emissão do laudo.

QUANDO REALIZAR OS TESTES?

Recomenda-se que tais testes sejam realizados em indivíduos que apresentem ou tenham tido os sintomas da Covid-19 há pelo menos oito dias. Os testes RT-PCR devem ser utilizados quando houver sintomatologia compatível ou houver necessidade de confirmação da infecção.

O plano de saúde cobre o teste da COVID 19?

Sim. Por determinação da ANS as operadoras devem cobrir os testes, desde que solicitados por médicos. Cada operadora possui um processo de liberação e regras para a aplicação dos testes. Consulte sempre a sua operadora de saúde quando precisar fazer os testes.



OS CONTATOS PRÓXIMOS TAMBÉM DEVEM SEGUIR ESTAS ORIENTAÇÕES

Os membros da família devem ficar em outro quarto ou ser separados do paciente o máximo possível.

Os membros da família devem usar um quarto e banheiro separados, se disponíveis.

Proibir os visitantes que não têm uma necessidade essencial de estar em casa.



Os membros da família devem cuidar de animais de estimação em casa.

Não manuseie animais de estimação ou outros animais enquanto estiver doente ([7](#)).

Certifique-se de que os espaços compartilhados na casa tenham um bom fluxo de ar,

como um ar condicionado ou uma janela aberta, se o tempo permitir.

Realize a higiene das mãos com frequência.

Lave as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos ou use um desinfetante para as mãos à base de álcool que contenha 60 a 95% de álcool, cobrindo todas as superfícies das

mãos e esfregando-as até ficarem secas. Sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas.



Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.

Você e o paciente devem usar máscara facial se estiver na mesma sala.

Limpe todas as superfícies de alto toque,

como balcões, mesas, maçanetas, utensílios de banheiro, banheiros, telefones, teclados, tablets e mesas de cabeceira, todos os dias. Além disso, limpe todas as superfícies que possam ter sangue, fezes ou fluidos corporais.

Use um spray ou pano de limpeza doméstico, de acordo com as instruções do rótulo. As etiquetas contêm instruções para o uso seguro e eficaz do produto de limpeza, incluindo as precauções que você deve tomar ao aplicar o produto, como usar luvas e garantir uma boa ventilação durante o uso do produto.

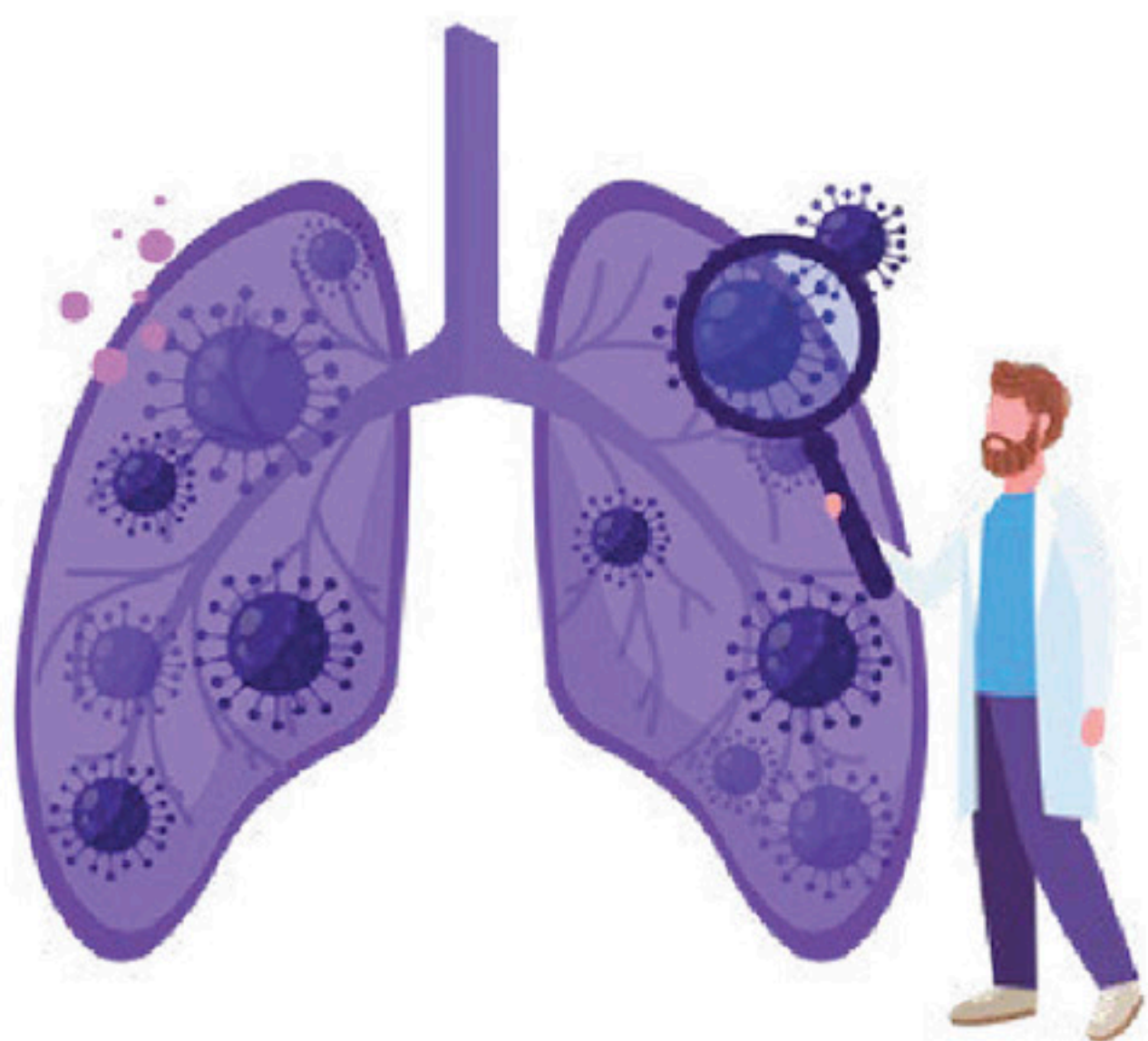
Lave bem a roupa.

Remova e lave imediatamente roupas ou roupas de cama com sangue, fezes ou fluidos corporais. Use luvas descartáveis ao manusear itens sujos e mantenha-os afastados do corpo. Limpe as mãos (com água e sabão ou um desinfetante para as mãos à base de álcool) imediatamente após remover as luvas.

Leia e siga as instruções nas etiquetas de roupas ou itens de vestuário e detergente. Em geral, use um detergente para a roupa normal de acordo com as instruções da máquina de lavar e seque bem, usando as temperaturas mais quentes recomendadas na etiqueta da roupa.

Coloque todas as luvas descartáveis, máscaras faciais e outros itens contaminados em um recipiente forrado antes de descartá-los com o lixo doméstico.

Limpe as mãos (com água e sabão ou um desinfetante para as mãos à base de álcool) imediatamente após manusear esses itens. Sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas.



Discuta quaisquer perguntas adicionais com seu departamento de saúde estadual ou local ou profissional de saúde.



GRAVIDADE DA DOENÇA

Sabe-se que o MERS-CoV e o SARS-CoV causam doenças graves nas pessoas. O quadro clínico completo em relação ao COVID-19 não está totalmente esclarecido. As doenças relatadas variaram de leves a graves, incluindo doenças que resultam em morte. Embora as informações até agora sugiram que a maioria das doenças do COVID-19 seja leve, um ícone externo do relatório fora da China sugere doença grave ocorre em 16% dos casos (8). Pessoas idosas e pessoas com certas condições de saúde subjacentes, como doenças cardíacas, pulmonares e diabetes, por exemplo, parecem estar em maior risco de doenças graves.

Existem investigações em andamento para saber mais. Esta é uma situação em rápida evolução e as informações serão atualizadas à medida que estiverem disponíveis.



AVALIAÇÃO DO RISCO

Surtos de novas infecções por vírus entre as pessoas são sempre uma preocupação de saúde pública. O risco desses surtos depende das características do vírus, incluindo o quão bem ele se espalha entre as pessoas, a gravidade da doença resultante e as medidas médicas ou outras disponíveis para controlar o impacto do vírus (por exemplo, medicamentos para vacinas ou tratamentos).

O fato de esta doença ter causado doenças, incluindo doenças que resultam em morte e propagação sustentada de pessoa para pessoa é preocupante. Esses fatores atendem a dois dos critérios de uma pandemia. À medida que a disseminação da comunidade é detectada em cada vez mais países, o mundo se aproxima do cumprimento do terceiro critério, disseminação mundial do novo vírus.

A disseminação relatada da comunidade do COVID-19 em partes dos Estados Unidos aumenta o nível de preocupação sobre a ameaça imediata do COVID-19 para essas comunidades. A potencial ameaça à saúde pública representada pelo COVID-19 é muito alta para os Estados Unidos e globalmente.

No momento, no entanto, a maioria das pessoas nos Estados Unidos terá pouco risco imediato de exposição a esse vírus. Atualmente, esse vírus não está se espalhando amplamente nos Estados Unidos. No entanto, é importante observar que as atuais circunstâncias globais sugerem que é provável que esse vírus cause uma pandemia. Esta é uma situação em rápida evolução e a avaliação de riscos será atualizada conforme necessário.

Avaliação de risco atual:

Para a maioria das pessoas que provavelmente não será exposto a esse vírus no momento, o risco imediato para a saúde do COVID-19 é considerado baixo.

Os profissionais de saúde que cuidam de pacientes com COVID-19 têm um risco elevado de exposição.

Contatos íntimos de pessoas com COVID-19 também apresentam alto risco de exposição.

Os viajantes que retornam de locais internacionais afetados onde a disseminação da comunidade está ocorrendo também têm um risco elevado de exposição.



O QUE PODE ACONTECER?

É provável que mais casos de COVID-19 sejam identificados nos próximos dias. Também é provável que a disseminação de pessoa para pessoa continue a ocorrer.

A transmissão generalizada do COVID-19 se traduziria em um grande número de pessoas que precisam de cuidados médicos ao mesmo tempo. Escolas, creches, locais de trabalho e outros locais para reuniões de massa podem sofrer mais absentismo.

A saúde pública e o sistema de saúde podem ficar sobrecarregados, com taxas elevadas de hospitalizações e mortes. Outras infraestruturas críticas, como aplicação da lei, serviços médicos de emergência e indústria de transporte também podem ser afetadas. Os prestadores de cuidados de saúde e os hospitais podem ficar sobrecarregados.

No momento, não há vacina para proteger contra o COVID-19 e nem medicamentos aprovados para tratá-lo. Intervenções não farmacêuticas seriam a estratégia de resposta mais importante (9).

DIRETRIZES PROVISÓRIAS PARA A PREVENÇÃO DA DISSEMINAÇÃO DA DOENÇA

Esta orientação fornece esclarecimentos sobre a avaliação para isolamento domiciliar e uma nova seção com informações sobre medidas preventivas para membros da família, parceiros íntimos e cuidadores em um ambiente não-assistencial de uma pessoa com COVID-19 sintomático e confirmado em laboratório ([10](#)).

Esta orientação provisória baseia-se no que atualmente se sabe sobre a epidemiologia do COVID-19 e a transmissão de outras doenças respiratórias virais. O CDC atualizará essas orientações provisórias conforme necessário e quando informações adicionais estiverem disponíveis.

Os coronavírus são uma grande família de vírus, alguns causando doenças em pessoas e outros que circulam entre os animais, incluindo camelos, gatos e morcegos.

Raramente, os coronavírus animais podem infectar pessoas expostas a animais infectados e depois se espalhar entre as pessoas, como foi visto com MERS- CoV e SARS -CoV , e provavelmente agora com SARS-CoV-2, o vírus que causa COVID-19.

Essa orientação provisória pode ajudar a impedir que esse vírus se espalhe entre as pessoas em suas casas e em outras comunidades residenciais.

O QUE DEVE MUDAR NO MEU DIA A DIA?

Inicialmente nada. **Continue levando sua vida normalmente**, considerando claro, os cuidados ao espirrar, tossir, manter a distância indicada das pessoas que estão tossindo e espirrando e lavar bem as mãos.

Se você estiver resfriado, **opte por medicamentos vendidos sem prescrição médica**, como analgésico e antitérmico, em caso de febre. Bem como remédios caseiros que ajudam a controlar os sintomas.

Evite, nesta situação ir a pronto socorro. Afinal, nestes ambiente tem maior número de pessoas com resfriadas e com outras doenças.

Vá ao médico **apenas se sentir sintomas mais preocupantes** como falta de ar ou respiração curta, por exemplo.

Aposte em uma alimentação mais natural e rica em vitaminas, principalmente A e C.

PANDEMIA

C VID - 19

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER

Avenida República Argentina, 1228

Sala 1701 - Torre Attivité

80260-010 - Curitiba-PR

(41) 3024-1616

contato@viasaudegi.com.br

www.viasaudegi.com.br



via saúde

gestão integral