

Coronavírus: o que não fazer

Saiba como agir corretamente
para se preservar em tempos
de COVID-19



Cartilhas
COVID-19



mediservice

A Mediservice está sempre pensando em ajudar você a cuidar mais e melhor da sua saúde. Por isso, ao longo da pandemia, buscamos o máximo de informações, acompanhamos todas as conquistas da medicina e desenvolvemos uma linha de cartilhas para compartilhar com você. De forma simples e clara.

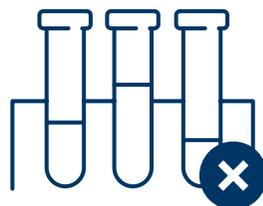


Consulte também as outras Cartilhas COVID-19. Afinal, neste momento, é fundamental que você esteja bem informado. E seguro. Vamos continuar juntos para passar por este período de tantos desafios.

- **Exame de PCR para coronavírus**
Respostas claras para as suas principais dúvidas e questões
- **Exame de sorologia para coronavírus**
Informação precisa na forma de perguntas e respostas para você
- **Orientações para gestantes e bebês**
Dicas importantes para proteger você e seu bebê durante a pandemia de COVID-19
- **Isolamento domiciliar: como fazer**
Veja como proceder quando uma pessoa em sua casa tem sintomas de COVID-19
- **Plano de contingência para empresas**
Fique por dentro das ações e medidas práticas que devem ser tomadas em tempos de COVID-19
- **Coronavírus: o que é, como se prevenir** – Tudo que você precisa saber para entender o coronavírus e a pandemia de COVID-19
- **Síndrome Pós-COVID**
Saiba mais sobre os sintomas que podem permanecer ou surgir após a COVID-19



Você não deve fazer o exame de PCR para coronavírus se não estiver com sintomas.



O exame pode resultar negativo se você estiver nos primeiros dias da infecção, ainda sem sintomas, e isso poderá dar uma falsa sensação de que você não está infectado.

Caso apresente sintomas, converse com seu médico para que ele solicite o exame mais apropriado para o seu caso.

Você não deve deixar o isolamento domiciliar se os sintomas forem leves.



Se você está apenas com sintomas de um resfriado leve, não significa que não deve se preocupar. A maioria das pessoas apresenta somente sintomas leves, e o isolamento domiciliar, conforme explicado aqui no site, deve ser seguido rigorosamente.



Você não deve deixar de usar máscara se tiver suspeita ou diagnóstico de COVID-19.

Você deve utilizar máscara cirúrgica descartável sempre que precisar sair de casa, quando tiver suspeita ou diagnóstico de COVID-19.



A máscara deve cobrir totalmente a boca e o nariz, sem deixar espaços nas laterais. Também é importante que a máscara seja utilizada corretamente, não devendo ser manipulada durante o uso. Deve-se lavar as mãos antes de sua colocação e após sua retirada.

O uso da máscara não substitui as medidas de higiene como lavagem das mãos, uso de álcool em gel a 70%, cobrir a boca ao tossir ou espirrar. Mesmo de máscara, mantenha distância de pelo menos 1 metro de outra pessoa.

Você não deve achar que, porque é jovem, não corre o risco de desenvolver sintomas graves.



Apesar de, estatisticamente, os pacientes com maior probabilidade de desenvolver sintomas graves serem os idosos e pacientes portadores de outras doenças crônicas, o fato de ser saudável e jovem não faz com que você esteja totalmente seguro.

Existem relatos de pacientes jovens que desenvolveram a forma grave da doença, apesar de isso ser menos frequente.

Você não deve suspender seus medicamentos para pressão alta, problemas de coração e diabetes.



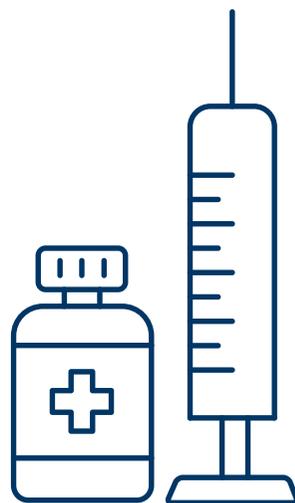
A Sociedade Brasileira de Cardiologia não recomenda a suspensão ou substituição de medicamentos para essas doenças.

Portanto, somente pare ou troque seu remédio se o seu médico assim determinar; se você fizer isso por conta

própria, poderá colocar em risco a sua saúde, e precisar procurar atendimento de emergência.

Você não deve deixar de tomar as vacinas contra a COVID-19.

As vacinas autorizadas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) seguem critérios científicos rígidos e são consideradas seguras, reduzindo o risco de desenvolver quadros mais graves da COVID-19. Para garantir a proteção da vacina, é preciso tomar todas as doses recomendadas. Todos os brasileiros maiores de 5 anos devem fazer a dose de reforço, além do esquema vacinal inicial, desde que seja respeitado o intervalo de quatro meses entre a segunda dose/dose única e a dose de reforço, independentemente da vacina inicial aplicada, seguindo o calendário de vacinação local.





REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Ministério da Saúde. Plano Nacional de Operacionalização da Vacinação contra a Covid-19 – PNO – 2º edição com ISBN (corresponde à 14ª versão). Setembro de 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/publicacoes-svs/coronavirus/plano-nacional-de-operacionalizacao-da-vacinacao-contr-a-covid-19-pno-2a-edicao-com-isbn>

2. Ministério da Saúde. Estou doente: o que fazer? Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/estou-doente-o-que-fazer>

3. Ministério da Saúde. Ministério da Saúde recomenda dose de reforço contra Covid-19 para crianças a partir de 5 anos. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/janeiro/ministerio-da-saude-recomenda-dose-de-reforco-contr-a-covid-19-para-criancas-a-partir-de-5-anos>





mediservice

O Hotsite Coronavírus pode auxiliar você, com muitas orientações:
mediservice.com.br/coronavirus

CENTRAL DE RELACIONAMENTO

Capitais e Regiões Metropolitanas: 4004 2772

Demais localidades: 0800 703 0023

SAC - Serviço de Atendimento ao Consumidor: 0800 727 9966

SAC - Deficiência Auditiva ou de Fala: 0800 701 2776

OUIDORIA: 0800 701 7000



Conheça mais sobre seu plano no APP
Mediservice (baixe agora no QR Code ao lado)
ou acesse mediservice.com.br

mediservice.com.br



Em caso de necessidade, conte com a nossa telemedicina. Estamos disponíveis 24h por dia, pelo **APP Mediservice** ou pelo **site**.