

Coronavírus: o que não fazer

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



Cartilhas
COVID-19



mediservice

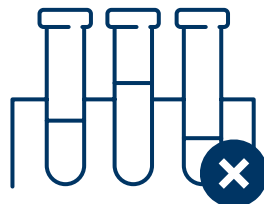
A Mediservice está sempre pensando em ajudar você a cuidar mais e melhor da sua saúde. Por isso, ao longo da pandemia, buscamos o máximo de informações, acompanhamos todas as conquistas da medicina e desenvolvemos uma linha de cartilhas para compartilhar com você. De forma simples e clara.



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.

Você deve utilizar máscaras sempre que precisar sair de casa, mesmo sem apresentar sintomas respiratórios.



Alguns estados, diante do avanço da vacinação, estão flexibilizando o uso de máscaras em ambientes abertos, para isso é necessário que você acompanhe os decretos locais.

A máscara deve ser feita nas medidas corretas, devendo 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.





Qualquer pessoa pode fazer uso de máscaras faciais de uso não profissional, exceto crianças menores de 2 anos e pessoas incapazes de remover a máscara sem assistência. Pacientes contaminados ou suspeitos e pessoas que cuidam de pacientes contaminados devem fazer uso de máscara cirúrgica descartável.

A máscara de tecido não deve ser utilizada por período maior que três horas e é de uso individual, não devendo ser compartilhada.

A máscara de tecido pode ser lavada e reutilizada regularmente; entretanto, recomenda-se evitar mais que 30 lavagens. Ela deve ser lavada com água corrente e sabão neutro, separadamente de outras roupas, devendo ser deixada de molho em solução de água com água sanitária ou outro desinfetante equivalente de 20 a 30 minutos. Evite torcer a máscara com força e deixe-a secar. Passe com ferro quente antes de usar novamente.





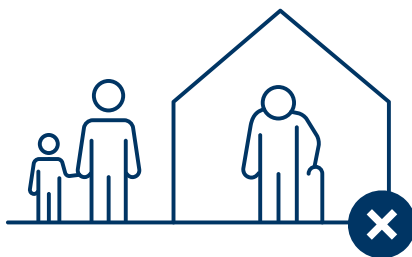
É recomendável que cada pessoa tenha em torno de cinco máscaras de uso individual.

Devem ser evitados tecidos que possam irritar a pele, como poliéster puro e outros sintéticos, o que faz a recomendação recair preferencialmente em tecidos que tenham algodão na sua composição.

Outras informações podem ser acessadas no site da Anvisa:

<http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7>

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 tomar nenhum medicamento para prevenção ou tratamento da COVID-19, sem consultar seu médico.

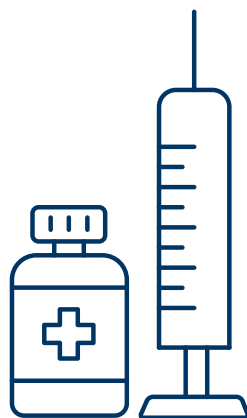
Até o momento, não existe nenhum medicamento de uso domiciliar capaz de evitar ou mesmo de tratar a COVID-19. Vários estudos ainda estão em andamento, e utilizar medicamentos em estudo, por conta própria, poderá colocar sua vida em risco, pois muitos deles possuem efeitos colaterais graves.





Você não deve deixar de tomar as vacinas contra 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 que 18 anos devem fazer a dose de reforço, além do esquema vacinal inicial, desde que seja respeitado o intervalo de cinco meses entre a segunda dose/ dose única e a dose de reforço, independentemente da vacina inicial aplicada, seguindo o calendário de vacinação local. O Ministério da Saúde recomenda que o reforço seja preferencialmente, com uma dose da *Pfizer/BioNTech*. Na falta desse imunizante, a alternativa deverá ser feita com as vacinas de vetor viral, *Janssen* ou *AstraZeneca*.





REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Ministério da Saúde. *Plano Nacional de Operacionalização da Vacinação contra a COVID-19*. 11ª edição. 07/10/2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/publicacoes-tecnicas/guias-e-planos/plano-nacional-de-vacinacao-covid-19>.

2. Ministério da Saúde. *Ministério da Saúde lança campanha “Mega Vacinação” para reforçar imunização dos brasileiros contra Covid-19*. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021-1/novembro/ministerio-da-saude-lanca-campanha-201cmega-vacinacao201d-para-reforcar-imunizacao-dos-brasileiros-contr-covid-19>.





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**.