

NOVO CORONAVÍRUS

— ORIENTAÇÕES PARA IDOSOS —
E PESSOAS COM DOENÇAS CRÔNICAS

SAÚDEATIVA

Cuidar de você: uma atitude que só faz bem.

ANS - nº 006246

ANS - nº 416428


SulAmérica
Saúde

O coronavírus infecta pessoas de qualquer idade, porém pessoas idosas e com condições crônicas de saúde têm maior risco de contrair a doença e evoluir de forma mais grave.

De forma geral, pessoas idosas (de 60 anos ou mais) ou portadores de doenças crônicas (cardiopatias, diabetes, doenças pulmonares e asma) ou com quadros de imunodepressão (HIV, transplantados, uso de quimioterapia, uso de imunobiológicos) estão no grupo de vulnerabilidade ao coronavírus.

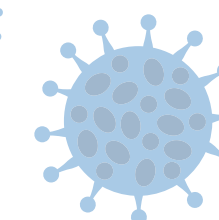
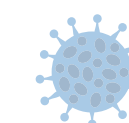
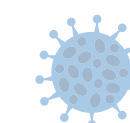
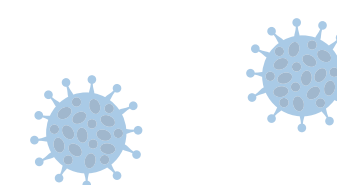
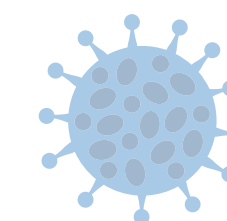


SAIBA COMO PROTEGER IDOSOS, DOENTES CRÔNICOS E VOCÊ MESMO:

- **Evite viagens de forma geral.** Meios de transporte concentram uma grande quantidade de pessoas das mais variadas nacionalidades, em contato frequente e muito próximo, o que pode ocasionar a disseminação do coronavírus.
- **Evite circular em locais de grandes concentrações de pessoas,** como metrô, ônibus e shoppings. Se você tem presença confirmada em algum evento, reavalie sua participação.



- Mantenha um **estilo de vida saudável** – incluindo dieta adequada, sono e hidratação.
- **Lave bem as mãos** e, quando receber visitantes, peça que lavem as mãos também.
- Se possível, **evite aperto de mãos e cumprimentos calorosos**. O contato próximo promove a disseminação de vírus respiratórios.
- **Vírus respiratórios, como o coronavírus, são transmitidos pelo toque em áreas como olhos, nariz e boca.** Ao utilizar transporte público, evite tocar essas áreas após tocar nos itens do veículo.



- **Limpe e desinfete regularmente** as superfícies da sua casa, especialmente as áreas em que as pessoas põem muito as mãos.
- **Evite contato com pessoas doentes.** Se alguém com quem você mora não está se sentindo bem (especialmente com os sintomas de uma possível COVID-19), limite seus espaços compartilhados.
- Se você ficar doente, com os sintomas do COVID-19, **entre em contato com seu médico por telefone ou utilize os canais de atendimento da SulAmérica** antes de marcar uma consulta ou ir ao pronto socorro.
- **Mantenha-se atualizado através de informações vindas de fontes confiáveis.** O Ministério da Saúde tem divulgado as informações oficiais em seus canais de comunicação.

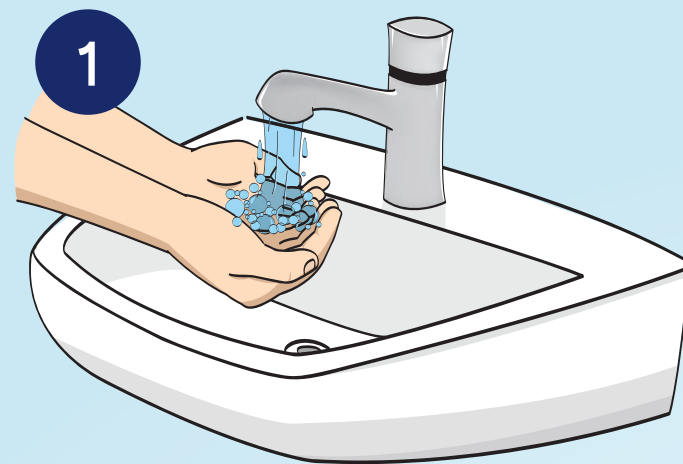


— IMPORTANTE: —

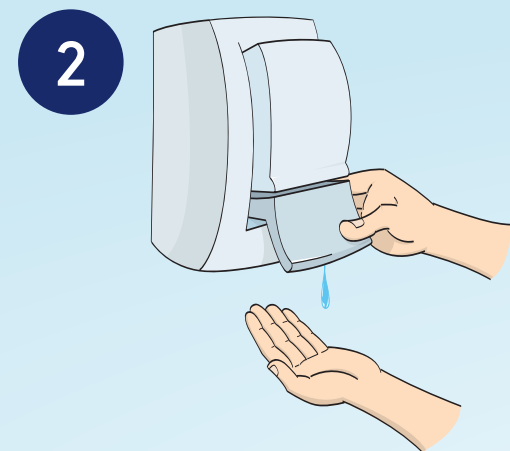
Sinais de alerta como falta de ar, arroxamento das extremidades (orelha, nariz, dedos) e perda de consciência indicam a necessidade de procurar serviço médico imediatamente.

COMO LAVAR AS MÃOS?

A higienização das mãos é uma medida muito importante no controle da propagação de doenças e infecções, como é o caso do novo coronavírus COVID-19. **Confira as recomendações de como lavar corretamente as mãos:**



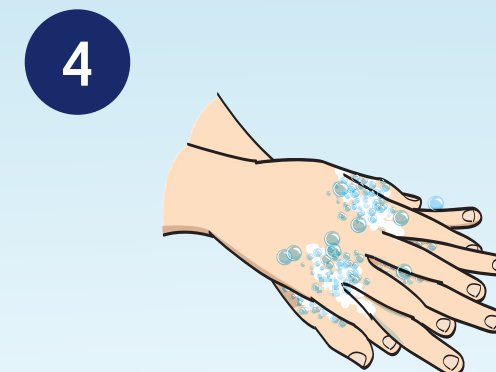
Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia.



Aplique na palma da mão uma quantia de sabonete líquido que cubra todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.



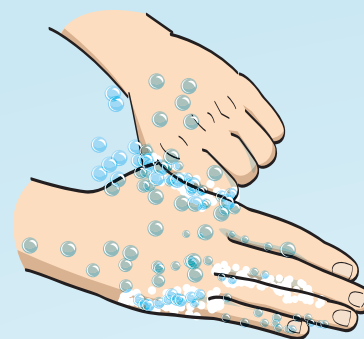
Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.

6



Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem.

7



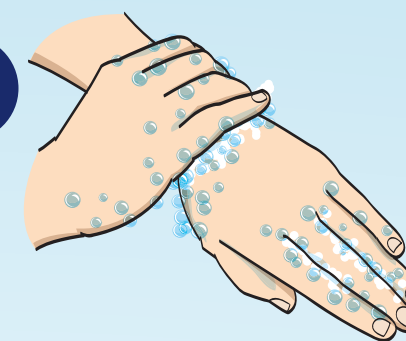
Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.

8



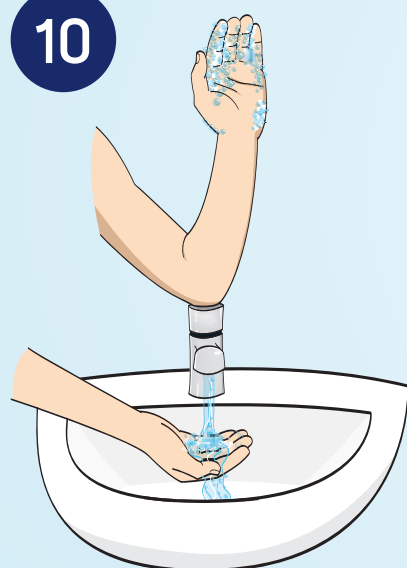
Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), com movimento circular.

9



Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimento circular.

10



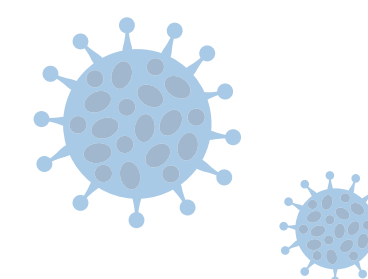
Enxágüe as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.

11



Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.

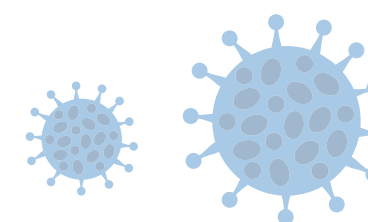
PERGUNTAS E RESPOSTAS:



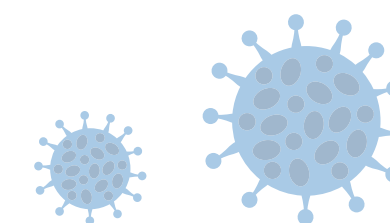
1. Por que idosos e doentes crônicos são mais vulneráveis ao Coronavírus?

De forma geral, pessoas idosas (de 60 anos ou mais) ou portadores de doenças crônicas (cardiopatias, diabetes, doenças pulmonares e asma) ou com quadros de imunodepressão (HIV, transplantados, uso de quimioterapia, uso de imunobiológicos) estão no grupo de vulnerabilidade ao Coronavírus. Essas pessoas têm cerca de duas vezes mais chance de manifestar a COVID-19 de forma mais grave, e têm uma resposta imune (sistema imunológico) menos eficiente. As pessoas mais velhas (80 e mais) têm ainda maior risco.

2. O Idoso/Crônico deve se isolar e não sair de casa?

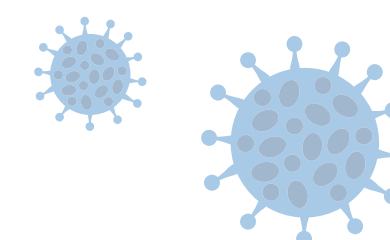


A recomendação é evitar visitar locais com muitas pessoas e quando as saídas forem necessárias, manter distância de 1 metro das outras pessoas.



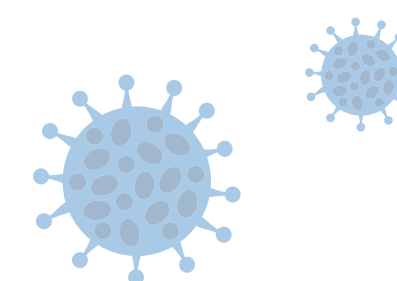
3. As visitas (de filhos, amigos e cuidadores) aos idosos/crônicos devem ser evitadas?

As visitas não são recomendadas se o visitante tiver sinais ou sintomas da COVID-19. Tente limitar as visitas e o número de visitantes. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que seja solicitado que as pessoas se mantenham a distância de pelo menos 1 metro e lavem as mãos assim que chegarem ao ambiente. Profissionais de saúde, como cuidadores, enfermeiros e fisioterapeutas devem redobrar as recomendações de higiene e caso tenham sintomas não devem ir à casa do idoso.



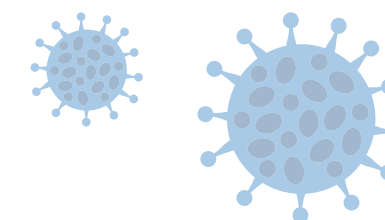
4. Devo usar máscara no contato com meu familiar idoso/crônico?

Durante o dia a dia máscaras não protegem as pessoas do coronavírus. As máscaras de proteção devem ser utilizadas apenas por pessoas infectadas pelo coronavírus e cuidadores, familiares e profissionais de saúde que mantêm contato direto com o paciente doente. A melhor forma de prevenir a infecção é lavar bem as mãos.



5. Meus familiares idosos devem manter a rotina de atividades fora de casa?

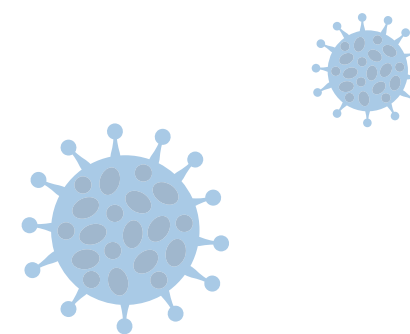
A recomendação é sair de casa somente se for necessário. Manter contato com outras pessoas é importante para saúde mental, em especial em momentos de grande ansiedade. Falar com amigos e familiares por telefone ou outros meios a distância é muito importante.



6. Devo manter as consultas rotineiras do idoso/crônico ao médico?

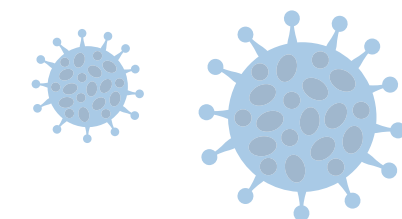
O ideal é remarcar-las para evitar sair de casa nesse período. É importante avaliar com o médico se esse é o procedimento indicado. Ligue e confirme com ele antes de ir à consulta.

7. Devo beijar e abraçar meu familiar idoso?



O melhor é evitar cumprimentos calorosos e aperto de mãos.

8. E se meu familiar estiver em uma casa de repouso, devo parar de visitá-lo?



Siga as recomendações da casa de repouso, aproveite para perguntar sobre as medidas de prevenção que estão tomando. Algumas casas estão restringindo as visitas de pessoas que não fazem parte do círculo mais próximo de suporte familiar do idoso. Se você esteve recentemente em países com casos da COVID-19 nos últimos 14 dias ou se estiver com sintomas de alguma doença, melhor evitar as visitas.

Idosos e pessoas com doenças crônicas devem evitar se expor a ambientes com muitas pessoas doentes, como prontos socorros. **Em caso de sinais e sintomas, acesse os serviços exclusivos da SulAmérica para dúvidas e orientações.**



Central de
Atendimento
Coronavírus:
0800 591 0845



Médico
na tela

ALÉM DE TODA A
REDE DE EXCELÊNCIA
DA **SULAMÉRICA**



**BAIXE O APP SULAMÉRICA SAÚDE
E UTILIZE OS NOSSOS SERVIÇOS.**