



Unimed Campinas no combate ao coronavírus: tudo que você precisa saber para se manter em segurança.

Apesar de tantas informações a respeito da pandemia da Covid-19, ainda existem dúvidas que podem gerar insegurança na população quanto aos cuidados necessários e protocolos a serem seguidos. Por isso, preparamos este material com os principais esclarecimentos, a fim de proporcionar segurança a você e sua família.

O momento é crítico. Mais do que nunca, todos precisam colaborar. É essencial tomar todas as medidas de prevenção necessárias. Vamos entender um pouco mais?

CORONAVÍRUS

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), coronavírus é uma família de vírus que pode causar doenças em humanos ou animais. Em humanos, esse vírus provoca infecções respiratórias, que variam desde um resfriado comum até doenças mais severas, como a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS). O novo coronavírus SARS-CoV-2 causa a doença chamada Covid-19.

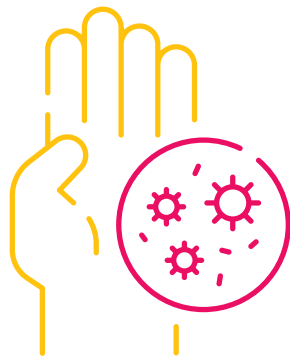
O QUE É A COVID-19?

Covid-19 é o nome da doença infecciosa causada pelo novo coronavírus. O quadro clínico de Covid-19 varia de infecções leves ou sem sintomas a quadros respiratórios graves que podem levar à morte. A maioria ou cerca de 80% das pessoas se recuperam da doença, sem precisar de tratamento hospitalar.

COMO É TRANSMITIDO?

A transmissão da Covid-19 se dá de pessoa para pessoa na imensa maioria dos casos e costuma ocorrer por:

- Toques e aperto de mão;
- Gotículas de saliva;
- Espirro, tosse e catarro;
- Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.



QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Os sintomas mais comuns são:

- Febre
- Tosse Seca
- Coriza
- Dor de Garganta
- Dificuldade para respirar
- Perda de olfato ou paladar

Os sintomas considerados graves são:

- Mal-estar geral
- Falta de ar
- Fraqueza persistente
- Sensação de desmaio
- Febre persistente (acima de 37,8 °C)

Outros sintomas que podem aparecer, mas menos comuns, são:

- Dores no corpo
- Congestão nasal
- Dor de cabeça
- Conjuntivite
- Diarreia
- Erupção cutânea na pele

AO TESTAR POSITIVO, O QUE FAZER?

Caso teste positivo para a doença, você deve procurar o serviço médico que solicitou o exame para que ele possa transmitir as orientações adequadas para o seu caso. Não é necessário procurar um pronto-socorro, a menos que apresente sintomas graves ou que o seu médico faça essa recomendação.

Ressalta-se a importância de você sempre procurar orientação pelos serviços de telessaúde, que podem te atender sem precisar sair de casa, como a Teleorientação Coronavírus e o Pronto Atendimento Unimed Ágil, disponíveis pelo aplicativo Unimed Campinas. Além disso, é essencial que você cumpra o isolamento domiciliar para não transmitir a doença para outras pessoas, inclusive para aquelas que moram na mesma residência que você.

Ao final de 14 dias do início dos sintomas, se estiver assintomático por período igual ou superior a 72 horas, pode retornar ao convívio domiciliar e, se necessário, ao trabalho. Se ainda estiver sintomático, você deverá prolongar o período de quarentena. Retorne à rotina apenas quando estiver assintomático há 72 horas ou mais.

COMO FAZER O ISOLAMENTO DOMICILIAR (OU AUTOISOLAMENTO)?

- Fique em isolamento domiciliar por, no mínimo, 14 dias.
- Utilize máscara o tempo todo.
- Mantenha a distância de, no mínimo, 1 metro de qualquer pessoa, inclusive de moradores da residência.
- Se for preciso cozinhar, use máscara de proteção, cobrindo boca e nariz todo o tempo.
- Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão e sempre limpe o vaso, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária para desinfecção do ambiente.
- Separe toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos apenas para seu uso.



- O lixo produzido precisa ser separado e descartado.
- Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados e precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.
- Mantenha a janela aberta para circulação do ar no ambiente usado para isolamento e a porta fechada. A maçaneta deverá ser higienizada frequentemente com álcool 70% ou água sanitária.
- Caso não more sozinho, os demais moradores devem dormir em outro cômodo, longe da pessoa infectada.
- Limpe os móveis da casa frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.

QUAIS SÃO AS RECOMENDAÇÕES PARA A PREVENÇÃO?

Mesmo com a vigência do Plano Nacional de Imunização contra a Covid-19, todos devem seguir atentos em manter as medidas preventivas. É fundamental que elas sejam seguidas à risca para que o retorno à normalidade ocorra de forma consciente e da maneira mais segura possível para todos.

AS RECOMENDAÇÕES DE PREVENÇÃO À COVID-19 SÃO:

- Respeite o distanciamento social e evite circulação desnecessária. Se puder, fique em casa.
- Utilize máscaras de proteção sempre que for inevitável sair da sua residência.
- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.

- Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e boca com lenço ou com o braço, não utilizando as mãos.

- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.

- Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.

- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.

- Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.

- Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.

- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.

- Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.



*Acesse o site www.unimedcampinas.com.br
para mais informações.*

#JuntosContraACovid

**Nossa
força é
cuidar
de você.**



ANS - nº 335690