

# COVID-19

PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE A DOENÇA CAUSADA PELO NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19) E DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNT)

21 DE MAIO DE 2020

## SE TENHO ASMA, O QUE PRECISO SABER SOBRE A COVID-19?

### 1 A COVID-19 É MAIS GRAVE EM PESSOAS COM ASMA?

- Pessoas com asma moderada ou grave têm maior probabilidade de apresentar uma doença grave por coronavírus, pois esse vírus afeta os pulmões.

### 2 SE TENHO ASMA, O QUE DEVO FAZER PARA EVITAR CONTRAIR A COVID-19?

- Lave as mãos com frequência e sempre evite tocar o rosto.
- Fique longe de pessoas que você sabe que estão doentes.
- Peça a seus familiares e amigos que estão doentes, ou que possam estar doentes, para não te visitarem.
- Sempre fique a, no mínimo, 2 metros de distância de qualquer pessoa quando estiver fora de casa.
- Minimize as idas ou, se possível, evite totalmente ir a locais onde haja muitas pessoas, incluindo lojas, supermercados e farmácias. Quando possível, peça a um amigo ou parente que esteja saudável para comprar o que você precisa.
- Se você tiver que sair de casa para ir a algum lugar onde haja muitas pessoas, use máscara de proteção. As máscaras de fabricação caseira são adequadas.



### 3 COMO POSSO ME PREPARAR E ORIENTAR MINHA FAMÍLIA DURANTE ESSA PANDEMIA?

- É fundamental planejar as necessidades básicas, como alimentos, água e medicamentos.
- Verifique se tem a quantidade suficiente de todos os seus medicamentos para, pelo menos, 90 dias.
- Procure ter um suprimento adequado de alimentos saudáveis.
- Mantenha-se fisicamente ativo todos os dias.
- Tenha produtos de limpeza em sua casa (como sabão, desinfetantes e álcool gel para higienizar as mãos).
- Mantenha a asma sob controle. Se tiver algum plano de ação para a asma, coloque em prática. O mais importante é tomar regularmente os medicamentos ou usar o inalador (bombinha) enquanto estiver se sentindo bem, para evitar uma crise de asma.
- Evite os fatores que desencadeiam seus episódios de asma, como fumaça de cigarro, animais domésticos ou outros animais, mofo ou poluição.
- Verifique se está usando corretamente seu inalador para asma: [https://www.cdc.gov/asthma/inhaler\\_video/default.htm](https://www.cdc.gov/asthma/inhaler_video/default.htm).

# COVID-19

- Mantenha o número de telefone de seu médico à mão, em algum lugar onde você e seus familiares possam encontrá-lo facilmente. Também pode ser útil ter à mão o número de telefone da farmácia, dos especialistas e de seu plano de seguro saúde.

## 4 O QUE DEVO FAZER SE ME SENTIR MAL?

- Ligue para seu médico imediatamente.
- Não tenha medo de procurar atendimento se não estiver se sentindo bem. A maioria dos hospitais e clínicas organizou mecanismos para proteger as pessoas que procuram atendimento por outros motivos, contra a infecção por coronavírus. É importante procurar ajuda se estiver doente.
- Os sintomas de COVID-19 incluem tosse, dificuldade para respirar, febre, calafrios, dores musculares, cefaleia, dor de garganta e perda recente de paladar ou olfato. Caso apresente algum desses sintomas, entre em contato com seu médico imediatamente.
- Alguns dos sintomas causados pelo coronavírus são semelhantes aos sintomas de uma crise de asma. Siga seu plano de ação para a asma, começando com o uso de seu inalador de alívio, conforme prescrição médica. Então, ligue para seu médico imediatamente.

## 5 DEVO CONTINUAR INDO AO MÉDICO PARA AS CONSULTAS DE ROTINA?

- É importante que mantenha as suas consultas médicas de rotina.
- Muitas clínicas estabeleceram mecanismos para falar com o médico por telefone, sem precisar ir até o local. Dessa forma, você se mantém em segurança, longe dos locais onde poderia se expor ao coronavírus.
- Certifique-se de se manter em contato com seu médico.

## 6 HÁ ALGO QUE DEVA SABER SOBRE MEUS MEDICAMENTOS DIANTE DA PANDEMIA DE COVID-19?

- Não comece ou interrompa qualquer medicamento sem antes falar com o seu médico.
- O mais importante é tomar seus medicamentos regularmente, conforme prescrição médica.
- Até o momento, não há indicação de suspender qualquer medicamento no caso de contrair a COVID-19.



## 7 O QUE POSSO FAZER SE SENTIR ESTRESSE OU ANSIEDADE?

- Estes são tempos difíceis, que podem causar grande estresse. Muitas pessoas com doenças crônicas já têm preocupações demais e podem ter depressão e ansiedade. A pandemia de COVID-19 torna as coisas ainda mais difíceis. Saiba que você não está sozinho.
- Certifique-se de encontrar maneiras de se desligar um pouco das notícias sobre o coronavírus, assim você terá mais espaço para pensar em seu bem-estar.
- Mantenha contato com os seus amigos e familiares. Ligue para eles regularmente, para manter o vínculo social.
- Encontre atividades que te ajudem a relaxar, como ler, ouvir música ou caminhar.
- Se a situação te deixar angustiado e se sentir muito ansioso ou deprimido, não hesite em procurar ajuda: ligue para um amigo, um familiar ou consulte o seu médico.

©Organização Pan-Americana da Saúde.

Alguns direitos reservados. Este trabalho é disponibilizado sob licença CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Número de Referência: OPAS/BRA/NMH/MH/COVID-19/20-0011