

IDOSOS

PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE O COVID-19

POR QUE OS IDOSOS SÃO GRUPO DE RISCO?

As alterações fisiológicas próprias do envelhecimento tornam os idosos mais frágeis, além disso muitos ainda apresentam diabetes, hipertensão, doenças cardíacas, entre outras doenças crônicas, o que os tornam mais suscetíveis a complicações quando infectados pelo coronavírus.

QUAIS SÃO OS CUIDADOS QUE AS PESSOAS COM MAIS DE 60 ANOS DEVEM TER?



Lavagem frequente das mãos com água e sabão ou álcool em gel 70%.



Cobrir nariz e boca ao tossir ou espirrar.



Manter os ambientes bem ventilados.



Não compartilhe objetos pessoais.



Evite aglomerações.
Fique em casa.

IDOSOS

O QUE DEVO FAZER PARA MANTER UMA BOA ALIMENTAÇÃO?

- Sempre que possível faça o planejamento das principais refeições do dia: café da manhã, almoço e jantar de forma equilibrada;
- Sempre que possível dê preferência aos alimentos *in natura* (frutas, legumes, verduras, ovos, etc);



- Evite o consumo de alimentos industrializados (refrigerantes, sorvetes, batatas-fritas, etc);
- Atenção para o consumo de sal e açúcar (consumir o mínimo possível).

QUAIS SÃO OS SINAIS E SINTOMAS DE INFECÇÃO POR COVID-19?

- Febre (maior que 37,8°C);
- Tosse;
- Dificuldade para respirar;
- Dores musculares e cansaço;
- Coriza;
- Sintomas gastrointestinais, como diarreia (mais raros).

O QUE DEVO FAZER SE APRESENTAR ALGUM DOS SINTOMAS LISTADOS?

Se apresentar febre, tosse ou coriza entrar em contato com o Tele consulta Pelotas. Caso apresentar dificuldade e desconforto para respirar procure os centros de referência para tratamento de casos graves da sua cidade (Pelotas: UPA Ferreira Viana).



0800 6485 319

**TELE CONSULTA
CORONAVÍRUS
PELOTAS**

IDOSOS

COMO FICAM AS CONSULTAS AGENDADAS?

Até o momento não há uma determinação oficial sobre as consultas médicas. Desse modo, é preciso entrar em contato com o médico ou com a Unidade de Saúde aonde a consulta está agendada e perguntar se o atendimento será realizado ou remarcado.

DEVO CONTINUAR UTILIZANDO MEUS MEDICAMENTOS?

Sim. Pessoas que utilizam medicamentos de uso contínuo como anti-hipertensivos e para controle glicêmico devem continuar com seu tratamento usual.

JÁ EXISTE VACINA PARA O CORONAVÍRUS?

Não. É preciso verificar na carteira de vacinação se as vacinas para outras doenças estão em dia, caso esteja desatualizada, atualizá-la. Está acontecendo a campanha de vacinação contra H1N1, não previne do coronavírus mas é necessário que seja feita como prevenção contra a H1N1.

Fontes

Associação Brasileira de Nutrição. Guia para uma alimentação saudável em tempos de covid-19. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Protocolo de Manejo Clínico do coronavírus (covid-19) na Atenção Primária a Saúde. Brasília, 2020.

RUAN, Q.; YANG, K.; WANG, W; JIANG, L; SONG, J. Clinical predictors of mortality due to COVID-19 based on an analysis of data of 150 patients from Wuhan, China. Intensive Care Medicine, 2020.

STRABELLI, T. M. V.; UIP, D. E. COVID-19 e o Coração. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. AHEAD, 2020.

NÃO FAÇA O VÍRUS CIRCULAR, PROTEJA QUEM VOCÊ AMA FICANDO EM CASA!



Prof^a. Dr^a Caroline de Leon Linck
Acad. Enf. Larissa Bierhals