

NOVO CORONAVÍRUS

— ORIENTAÇÕES PARA IDOSOS —
E PESSOAS COM DOENÇAS CRÔNICAS

SAÚDE ATIVA

Cuidar de você: uma atitude que só faz bem.

ANS - nº 006246

ANS - nº 416428

The logo for SulAmérica Saúde features a stylized orange wave above the text. 'SulAmérica' is in a bold, dark blue sans-serif font, and 'Saúde' is in a smaller, orange sans-serif font below it.

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:

- **Fique em casa e pratique o distanciamento social.** Essa é uma das medidas mais eficazes para conter a disseminação e contaminação do coronavírus.
- **Evite viagens de forma geral.** Meios de transporte concentram uma grande quantidade de pessoas, em contato frequente e muito próximo, o que pode promover a disseminação do coronavírus.



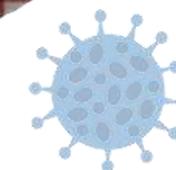
- **Lave bem as mãos** e, quando receber visitantes, peça que lavem as mãos também.
- **Vírus respiratórios, como o corona, são transmitidos por meio do toque em áreas como olhos, nariz e boca.** Se precisar utilizar transporte público, evite tocar essas áreas após tocar nos itens do veículo e higienize as mãos assim que possível.
- **Se puder evitar visitas e pessoas entrando e saindo de sua casa neste momento,** faça isso para evitar uma possível contaminação.



- **Evite também aperto de mãos e cumprimentos calorosos por conta da proximidade do contato.** Agora é hora de mais sorrisos e menos toques.
- **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.
- **Limpe e desinfete regularmente** as superfícies da sua casa, especialmente as áreas em que as pessoas põem muito as mãos.



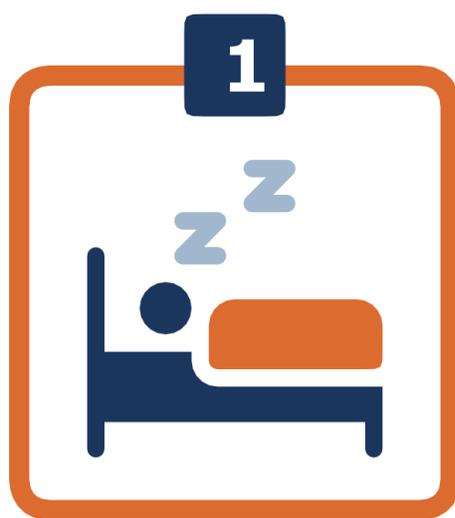
- Mantenha um **estilo de vida saudável** - incluindo dieta adequada, sono e hidratação.
- Se você ficar doente, com os sintomas do COVID-19, **entre em contato com seu médico por telefone ou utilize os canais de atendimento da SulAmérica** antes de marcar uma consulta ou ir ao pronto socorro.
- **Mantenha-se atualizado através de informações vindas de fontes confiáveis.** O Ministério da Saúde tem divulgado as informações oficiais em seus canais de comunicação.



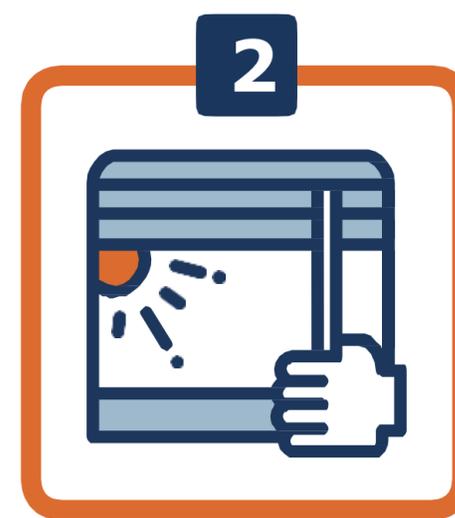
IMPORTANTE:

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

DICAS DE CONVIVÊNCIA COM PESSOAS DOS GRUPOS DE RISCO



Durma em camas separadas.



Mantenha os quartos ventilados, sempre com as janelas abertas.

3



Limpe e desinfete diariamente superfícies muito tocadas.

4



Utilize banheiros diferentes, caso seja possível. Se não for, peça para quem usar já desinfetar com água sanitária antes de sair.

5



Mantenha distância física de pelo menos 1,5 metros.

6



Mantenha lençóis e toalhas secos e limpos.

7



Reforce a higiene e a limpeza sempre que entrar em casa da rua. Deixe os sapatos do lado de fora, lave bem as mãos e troque de roupa. Se tiver frequentado locais públicos, é recomendado lavar as roupas usadas.

8



Oriente fortemente as pessoas que conhece e fazem parte do grupo de risco a ficarem em casa nesse momento.

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



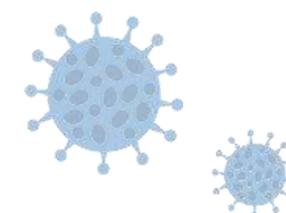
Enxágüe as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.

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. 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.

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. Mesmo visitantes sem sintomas é importante evitar ou limitar o número neste momento. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que seja solicitado que as pessoas se mantenham a distância de pelo menos 1,5 metros e lavem as mãos com água e sabão 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/crônico.

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

Siga as recomendações da casa de repouso e 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.

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

A recomendação é esta neste momento. O “distanciamento social” é uma estratégia de saúde pública usada para limitar a interação humana a fim de evitar a propagação de doenças infecciosas. Permaneça em casa e evite receber visitas. Caso não seja possível, mantenha as medidas de higiene e limpeza para evitar a disseminação do coronavírus na sua casa. Se tiver de sair, evite visitar locais com muito cheios e em horário de pico, mantenha distância de 1,5 metros das outras pessoas do ambiente e faça a higiene recomendada ao voltar para casa.

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

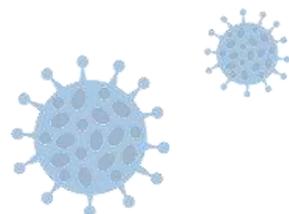
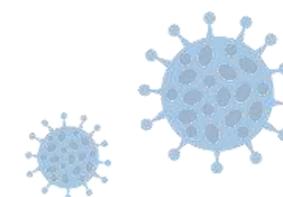
Para as consultas de rotina ou mesmo uma primeira consulta, a recomendação é que seja uma decisão em conjunto com o profissional médico frente disponibilidade de horários e ambiente seguro. Havendo possibilidade, deve-se manter o isolamento social e considerar o atendimento online. A SulAmérica oferece diversos recursos para atendimentos à distância, através do Saúde na Tela, [clique aqui e saiba mais.](#)

7. Devo beijar e abraçar meu familiar idoso?

Não, o melhor é evitar cumprimentos calorosos nesse momento. O contato físico próximo facilita o contágio pelo coronavírus.

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

O uso de máscara de proteção contra a COVID-19 continua sendo recomendado e é ainda mais necessário em contato com pessoas do grupo de risco. A máscara tem papel de contribuir com a diminuição o risco de contágio e reduzir a carga viral.



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.**