



Um guia especial para proteger você e sua família.

**Separamos tudo que você mais precisa saber
para estar em segurança contra a Covid-19.**



**SOMPO
SAÚDE**
você sempre bem

ANS N° 000477

Navegue por esta cartilha feita especialmente para que você conheça os principais sinais de alerta ao vírus e também as formas mais seguras de proteger a sua saúde e a de toda a sua família.

Clique na opção que melhor se enquadra à sua realidade e fique atento às informações!

Clique Aqui

Clique Aqui

Clique Aqui

Clique Aqui

O que posso fazer para não pegar Covid-19?

Água e sabão ou álcool em gel são as principais estratégias para se proteger do coronavírus.

Ainda **não tenho Covid-19**, como posso me proteger?

Lembre-se: **isolamento social é a melhor forma de controlar a transmissão da doença.**

Utilize sempre sua **máscara**, ela reduz a propagação de gotículas respiratórias.

Evite locais fechados ou pouco ventilados.

Em ambientes com mais pessoas, tente manter sempre uma **distância de 2 metros ou mais.**



Procure manter sua alimentação **saudável** durante o isolamento.

Pertenço a um **grupo de risco**, como posso me proteger?

Converse com as pessoas sobre a **importância do isolamento**, mesmo entre as pessoas da família.

Não use cloroquina ou ivermectina, pois não há evidência científica sobre a eficácia contra o coronavírus.

Dê **continuidade a tratamentos** e ao controle de doenças crônicas.



Faça seu cadastro no SUS e **procure tomar a vacina na sua cidade.**

Devo tomar a **vacina** contra o Covid-19?

Lembre-se que, em geral, a **vacina não causa sintomas**, mas pode causar um leve mal-estar.

Caso você tenha alguma doença aguda, **espere melhorar para se vacinar.**

Não se esqueça que **a vacina é segura** e reduz os casos leves e graves de Covid-19.



A vacina da Covid-19 deve ser tomada pelo menos **14 dias antes da vacina da gripe.**

A maioria das vacinas requer **duas doses**, então guarde sempre seu cartão de vacinação.





Alguem próximo a mim pegou Covid-19.

Sentindo perda de olfato, tosse seca e febre, atenção! **Grande chance de ser Covid-19.**

Alguém de casa tem **suspeita de Covid-19**, o que devo fazer?

Limpe suas roupas e objetos de uso pessoal sempre com álcool ou água e sabão.

As pessoas da sua casa devem **usar máscara** sempre que estiverem por perto.

Caso tenha suspeita de Covid-19, mantenha-se em isolamento por até 14 dias.



Lembrando que **80% dos casos são leves** e basta tratar os sintomas.

Se alguém tem Covid-19, precisa tomar algum **remédio**?

Ainda não existe um medicamento específico para Covid-19, e não há evidência científica da eficácia do uso de cloroquina e ivermectina.



Sentindo **febre** ou **dor**, você pode utilizar **qualquer analgésico**.

Sentiu sintomas gastrointestinais? **Evite derivados de leite** e alimentos crus.

Fique alerta ao sentir falta de ar, dedos e lábios roxos ou dor no peito.

Quando devemos procurar **atendimento médico** para a Covid-19?

Se você for idoso, observe momentos de **confusão** e **alteração da consciência**.

Alterações na oximetria, pressão arterial e frequência cardíaca podem indicar piora.

A saturação < 94% ou pressão < 90 x 60 ou frequência > 100 indicam alerta.



Acho que estou com Covid-19.

Atenção, seus testes de Covid-19 podem dar resultados **falso negativos**.

O que preciso saber sobre o teste de Covid-19?

Os anticorpos demoram a aparecer e **podem ser negativos**.

Os testes rápidos de farmácia são pouco confiáveis.

Nos primeiros **5 dias de doença**, RT-PCR é negativo na maioria das pessoas.

Está com sintomas? O teste de Covid-19 **não deve mudar seu tratamento**.

Na maioria das vezes, basta que você use **antitérmicos** e **medicamentos sintomáticos**.

Qual o melhor tratamento para a Covid-19?

Caso você seja um paciente com Covid-19, **procure se hidratar e comer bem**.

Procure atendimento urgente se sentir falta de ar.

Lembre-se: o uso de cloroquina e ivermectina não tem evidência científica.

Os antibióticos e corticoides devem ser **prescritos somente por seu médico**.

Fique alerta ao sentir falta de ar, dedos e lábios roxos ou dor no peito.

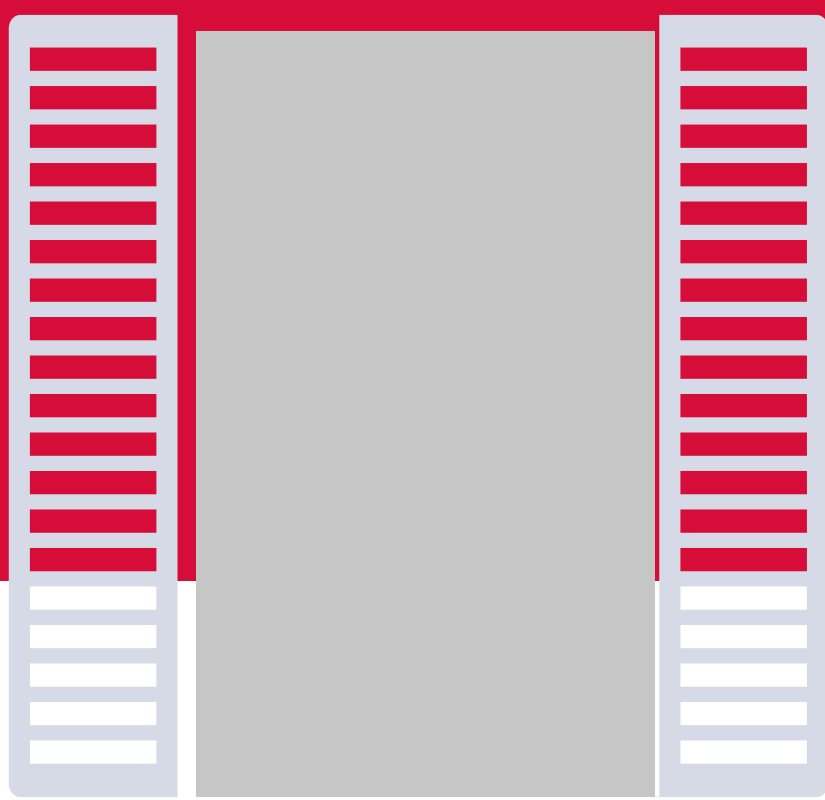
Quando devemos procurar atendimento médico para Covid-19?

O tratamento mais importante nos casos mais graves é **oxigenioterapia**.

Procure a emergência se houver **confusão** ou **alteração de consciência** em pacientes idosos.

O teste de Covid-19 pode ser negativo nos primeiros 5 dias, mesmo na pessoa com sintomas. Mantenha os cuidados se a suspeita se mantiver.



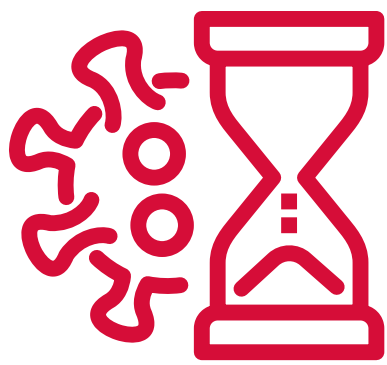


Já tive Covid-19.

Não é necessário **repetir seus exames** para avaliar cura ou transmissão da Covid-19.

Depois da Covid-19, preciso **fazer exames?**

Seus exames de sangue e radiologia se manterão alterados **mesmo depois da cura.**



Você continuará transmitindo o vírus por até **14 dias**, independentemente dos resultados de exames.

Não existem **recomendações de exames** para avaliar seu sistema imunológico.

O **RT-PCR** é positivo até **50 dias** e seus anticorpos podem ser negativos.

Seu risco de reinfecção é baixo, mas **aumenta com o maior número de casos.**

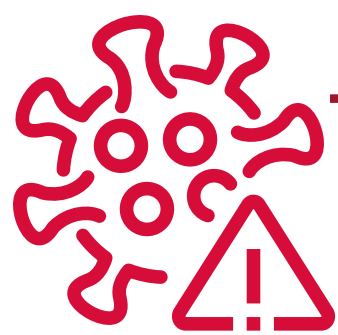
Tenho risco de transmitir ou pegar Covid-19 de novo?

A transmissão também ocorre por **tocar pessoas e objetos contaminados.**

Atenção às variantes da Covid-19.

Estas cepas são resistentes aos anticorpos criados após a primeira infecção e podem gerar uma reinfecção.

A sua atitude influencia todos ao seu redor, mantenha o isolamento.



As novas variantes podem causar **reinfecção** caso você já tenha contraído a doença.

Preciso **vacinar** ou manter **isolamento social?**

Se você já teve Covid-19, **mantenha sempre os cuidados preventivos!**

A única contraindicação da vacina é ter **qualquer doença ou infecção aguda.**

A vacina da Covid-19 deve ser tomada pelo menos **14 dias antes da vacina da gripe.**

A sua atitude influencia todos ao seu redor, mantenha-se em isolamento o máximo possível.



Caso queira buscar informações atualizadas sobre a Covid-19, separamos algumas das fontes confiáveis de conteúdo que foram referência para a criação desta cartilha:

- <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/perguntas-e-respostas>
- <https://www.saopaulo.sp.gov.br/coronavirus>
- <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19>
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

São tempos difíceis, e construir este material foi um modo de dizer que você pode sempre contar com a gente. Mesmo com distanciamento, nossa atenção está sempre por perto.

Lembre-se: para qualquer dúvida em relação a este material, contate os nossos canais de atendimento ou procure um médico especializado.

CENTRAL DE ATENDIMENTO

São Paulo e Grande São Paulo: **(11) 3156 2990**

Demais Localidades: **0800 77 19 119**

Atendimento Deficiente Auditivo e de Fala: **0800 77 19 749**



**SOMPO
SAÚDE**

você sempre bem