

Recomendações para os Grupos de Risco

Quais são os principais grupos de risco para a COVID-19?

A COVID-19 é uma doença nova sobre a qual ainda há pouca informação, incluindo sobre os seus grupos de risco. No entanto, a informação disponível mostra que as pessoas idosas e pessoas com doenças crónicas (HIV, Tuberculose, Diabetes, entre outros) ou problemas de saúde graves correm maior risco de desenvolver complicações graves devido à COVID-19.

1. Quais são os grupos de risco conhecidos?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) quem tem mais risco de desenvolver complicações graves devido à COVID-19 são:

- **Pessoas idosas** a partir dos 60 anos de idade
- **Pessoas que vivem num lar de idosos ou unidades de cuidados de saúde prolongados**
- **Pessoas com doenças crónicas ou condições de saúde graves**, incluindo:
 - Pessoas com doenças pulmonares crónicas ou com asma moderada a elevada
 - Pessoas com problemas cardíacos
 - Pessoas com sistema imunológico enfraquecido (imunodeprimido)
 - Pessoas com obesidade grave
 - Pessoas com diabetes
 - Pessoas com insuficiência renal
 - Pessoas com doença hepática
- **As mulheres grávidas** devem ser monitoradas de forma cuidadosa porque correm maiores riscos de sofrer de doenças virais.

Nota: muitas condições de saúde podem fazer com que uma pessoa fique imunodeprimida, incluindo tratamento do cancro, transplante de medula óssea ou de órgãos, deficiências imunitárias, fraco controlo do HIV/SIDA e uso prolongado de corticosteróides e outros medicamentos que enfraquecem o sistema imunitário.

2. Que acções pode tomar para se proteger da infecção por COVID-19?

A COVID-19 transmite-se através das gotículas de saliva quando falamos, tossimos ou espirramos, pelo contacto directo como o toque ou aperto de mão e pelo contacto indirecto através dos objectos ou superfícies contaminadas, seguido do contacto com a boca, nariz e olhos.

Se pertence aos grupos de risco já identificados, é muito importante que tome acções para se proteger do risco de infecção por COVID-19:

- **Distanciamento social:** mantenha sempre uma distância de, pelo menos, um metro e meio relativamente a outras pessoas.
- **Lave as mãos com frequência:** as mãos devem ser lavadas com água e sabão, ou cinza pelo menos durante 20 segundos. Se não tiver água e sabão, use higienizador das mãos com pelo menos 70% de álcool.
- **Evite sair de casa:** Se puder, compre mantimentos para vários dias para evitar saídas à rua.
- **Evite tocar em superfícies e objectos em áreas públicas:** maçanetas de portas, corrimãos, botões de elevador.
- **Evite contacto físico com outras pessoas:** isto inclui cumprimentos sociais como beijos, abraços e apertos de mãos.
- **Evite locais com concentração de pessoas:** além da distância de um metro e meio, deve evitar locais onde se encontram muitas pessoas e especialmente se tiverem fraca ventilação. Evite usar transportes públicos.

Recomendações para os Grupos de Risco

3. Que precauções médicas devo tomar durante um surto de COVID-19?



• **Reforce o seu stock de medicamentos essenciais:**

fale com o seu provedor de saúde para reforçar a quantidade de medicamentos de que precisa. Desta forma, pode evitar deslocações aos serviços de saúde para levantar medicamentos.



• **Procure ajuda médica urgente:**

se sentir dificuldades em respirar, dor persistente ou pressão no peito, delírios, confusão mental, náuseas e vômitos, lábios ou cara com tom azulado, procure imediatamente cuidados médicos.



• **Prepare-se para tratar sintomas moderados de COVID-19:**

os medicamentos para tratar de febre e dores de cabeça que não precisam de receita médica podem ajudar a lidar com os sintomas moderados da COVID-19.



• **Fale com a sua família e amigos:**

use o seu celular ou computador para falar e enviar mensagens aos seus familiares e amigos sobre o seu estado de saúde e para pedir o seu apoio caso precise.



• **Monitorize a sua saúde:**

febre, tosse e dificuldades respiratórias são os principais sintomas da COVID-19. Contacte o seu provedor de saúde se sentir que está a desenvolver estes sintomas.

