

Como lidar com as condições de saúde durante a COVID-19



Certamente você ouviu as recomendações sobre o modo de reduzir o risco de contrair a COVID-19. E os consultórios médicos, clínicas e hospitais também têm novas regras para nos ajudar a permanecer seguros. Portanto, como devemos lidar melhor com as condições de saúde agora? Quando devemos consultar um médico? Se vamos ao consultório do médico, como podemos permanecer seguros? Como alternativa, devemos levar em consideração as consultas virtuais?

Neste artigo, exploraremos algumas dicas e recomendações específicas.

Determinados grupos enfrentam um risco maior de contrair a COVID-19.

Os idosos e as pessoas com condições médicas graves têm maior risco de doenças graves com a COVID-19. Algumas das condições de alto risco importantes de lidar são:

- Doença pulmonar crônica, como asma, doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), fibrose pulmonar idiopática (FPI) e fibrose cística (FC).
- Doença cardiovascular, como insuficiência cardíaca congestiva (ICC), doença cardíaca congênita, hipertensão, doença da artéria coronária (DAC) e doença cerebrovascular.
- Diabetes, doença renal crônica e doença hepática.
- Medicamentos ou condições que comprometem o sistema imunológico. Isso abrange o tratamento de câncer, medula ou transplante de órgãos, HIV ou AIDS e com esteroides crônicos de alta dosagem.
- Obesidade, em particular um índice de massa corporal >40.

Se você tem uma dessas condições de saúde, é especialmente importante evitar a exposição ao COVID-19. Siga estas recomendações:

- Siga as orientações locais.
- Evite contato com pessoas doentes. Da mesma forma, mantenha-se afastado de pessoas que viajaram recentemente para uma área com alta atividade do COVID-19.
- Evite aglomerações.

- Se você realmente precisar sair, evite fazê-lo durante os horários de pico. Mantenha o afastamento de 1,8 m de outras pessoas.
- Lave as mãos com frequência usando água e sabão pelo menos durante 20 segundos, especialmente depois de sair. Se não houver água e sabão disponíveis, use um desinfetante para mãos à base de álcool que contenha no mínimo 60% de álcool para limpar as mãos.
- Mantenha as mãos longe dos olhos nariz e boca.
- Evite tocar em superfícies de alto tráfego em público. Isso abrange botões de elevadores, maçanetas de portas e cabos de carrinhos de compras.
- Desinfete sua casa regularmente, especialmente as maçanetas, torneiras e telefones celulares.
- Conserve hábitos saudáveis para manter seu sistema imunológico forte. Coma bem, durma suficientemente e controle seus níveis de estresse.
- Use telefones e aplicativos para manter-se conectado.
- Pare de fumar e usar cigarros eletrônicos. Os fumantes podem correr um risco maior de desenvolver complicações graves da COVID-19.

Faça um planejamento caso você adoça.

- Estoque alimentos e suprimentos domésticos para ficar em casa por algumas semanas. Leve em consideração o uso de compras de alimentos on-line e entrega em casa.
- Faça um planejamento de quem vai cuidar de você, se adoecer.

Preste atenção especial ao controle de sua condição de saúde.

- Continue com seus medicamentos. Tome-os exatamente conforme foram prescritos e não mude o plano de tratamento sem conversar com seu médico.
- Estoque medicamentos para duas semanas, no mínimo. Converse com seu médico sobre doses extras (de modo ideal, um estoque para 90 dias) de medicamentos com receita médica.
- Monitore sua condição de saúde com frequência. Por exemplo, converse com seu provedor sobre a medição da pressão arterial em casa, verificações de glicemia ou testes de função pulmonar em casa.
- Converse com seu provedor de saúde e pergunte se suas vacinas estão atualizadas. As pessoas que têm maior risco devem fazer vacinas contra influenza e doença pneumocócica.
- Se você tiver uma condição crônica e mora sozinho, peça a membros da família, amigos ou vizinhos para cuidar de você. Peça a eles para ligar ou entrar em contato por e-mail ou redes sociais.

Mantenha-se em dia com suas consultas regulares. Isso pode evitar uma ida ao pronto-socorro depois.

- Pergunte a seu médico/provedor sobre as opções de atendimento. Muitas clínicas agora oferecem consultas por telefone ou on-line.
- Se você realmente precisa ir a uma clínica, consultório médico ou hospital, use máscara. Mantenha o afastamento de 1,8 m de outras pessoas.
- Ligue para seu provedor de atendimento de saúde se tiver qualquer preocupação com a saúde ou acha que pode ter contraído a COVID-19. Se precisar de ajuda emergencial, ligue para os serviços de emergência.
- Não espere para buscar atendimento de emergência à sua condição subjacente devido à COVID-19. Os departamentos de emergência têm planos de proteção para você não contrair a COVID-19.

Leve em consideração as seguintes dicas para uma consulta de atendimento virtual bem-sucedida.

- Seja pontual.
- Trate a consulta virtual como qualquer outro compromisso, mas tenha paciência. A tecnologia é imprevisível, por isso pode haver pequenas falhas.
- Anote seus sintomas, condições existentes, medicamentos e dúvidas antecipadamente.
- Encontre um local tranquilo com boa iluminação para sua consulta.
- Assegure-se de que o dispositivo que você vai usar esteja carregado e com um sinal forte.
- Tenha uma lanterna por perto caso precise dar ao provedor uma visão clara de uma garganta inflamada, problema na boca ou problema na pele.
- Coloque os dispositivos médicos que usa bem perto das mãos.
- Esteja pronto para uma consulta de acompanhamento presencial. Ela é necessária em determinados casos.

Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em uma emergência, ligue para 911, se estiver nos Estados Unidos, ou para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou ainda dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, em particular os serviços a familiares com menos de 16 anos, talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. A experiência e/ou níveis educacionais dos recursos do Programa de assistência ao empregado podem variar de acordo com os requisitos de contrato ou com os requisitos normativos do país. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca comercial registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outros países. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.