



Departamento de Pediatria

COVID-19

É se o meu filho tiver uma doença crónica?

Folheto informativo para pais e cuidadores de doentes crónicos em época de pandemia



**Este folheto pretende ajudar-vos a lidar melhor
com a situação atual**

O que é a COVID-19?



É a doença causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2).

Os sintomas mais frequentes são:



Febre



Tosse



Dificuldade respiratória

Por vezes podem surgir dores de cabeça, dores musculares, fraqueza, vómitos e/ou diarreia.

Apesar de a **maioria** das crianças ter **sintomas ligeiros**, o seu filho poderá ter sintomas mais graves.

Transmite-se por contacto próximo a menos de 2 metros (equivalente a uma bicicleta) com **pessoas infetadas** através de gotículas libertadas pelo nariz ou boca, as quais podem contaminar **objetos e superfícies**. O vírus também é excretado nas fezes, apesar de ainda não estar comprovada a transmissão fecal-oral.



O que não esquecer em tempo de pandemia?

Lembre-se que existem outras doenças para além da COVID-19. A doença crónica do seu filho pode descompensar/agudizar.

É **essencial** que o seu filho:

Continue a tomar a **medicação habitual**. Se o seu filho tem uma doença crónica respiratória, opte pela câmara expansora... Evite os aerossóis!



Mantenha o **programa de vacinação atualizado**

Mantenha a sua **rotina**, seguindo um horário com espaço e tempo para cada atividade

Mantenha-se alerta para os **sinais de alarme!**



E quais são os sinais de alarme?

Febre alta que não cede à medicação (dar preferência ao paracetamol)



Sonolência excessiva ou alteração do estado geral

Dificuldade em respirar (“cavinhas” entre as costelas/pescoço, respiração rápida, pieira/“gatinhos no peito”)



Vómitos frequentes, sem tolerância para líquidos

Diarreia abundante ou sensação de diminuição da urina



Dor de barriga constante

“Manchas” no corpo que não desaparecem ao passar com o dedo



E se o meu filho ficar doente?

Você conhece o seu filho melhor que ninguém!

Na presença de algum sinal de alarme, contacte o **médico assistente** ou a Unidade hospitalar (Se não conseguir, ligue para a **Saúde 24 - 808 24 24**).

Se o seu filho necessitar de ajuda médica **emergente**, deverá contactar o **112**.

E as consultas do meu filho?



A maioria das consultas estão a ser feitas via telefónica. Deverá contudo, seguir sempre a indicação do médico do seu filho.


E como explico ao meu filho?


A explicação deverá ser adequada à idade do seu filho.


Deve explicar que as crianças têm geralmente uma doença ligeira. Contudo, é importante que ele se proteja, para não agravar a sua doença crónica. Deste modo, estará também a proteger os outros. **Afinal TODOS SOMOS RESPONSÁVEIS POR EVITAR A PROPAGAÇÃO.**


Como nos podemos proteger?

Ainda não existe tratamento, portanto as medidas preventivas são o mais importante nesta altura

 Lavar as mãos com água e sabão ou solução alcoólica (30 seg), sobretudo quando chega a casa, antes das refeições e após as idas à casa de banho/mudanças de fralda.


Cobrir a boca e o nariz quando tosse ou espirra com o antebraço ou com um lenço descartável. Lavar as mãos logo de seguida. 

 Evitar tocar na cara. Lave as mãos antes e depois se o tiver de fazer.

Usar máscara se tiver sintomas ou se for ao hospital/centro de saúde. Alguns doentes em especial têm que usar sempre que saem de casa.* 



Ficar em casa. Não receber visitas.

Se na mesma casa alguém tiver sintomas de COVID-19 deve ficar em isolamento, evitando contacto.† 

É o momento ideal para ensinar ao seu filho as medidas de higiene indispensáveis em toda a sua vida!

Links e contactos úteis

Para mais informação:

***Uso de máscara:** <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0192020-de-03042020-pdf.aspx>

† **Isolamento:** <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0102020-de-16032020-pdf.aspx?fbclid=IwAR2J21iGlXzrJdhvTLzXgVLPoDDwz-pZlhE7xmTitmEt2HrYOYIVsNtd5ls>
<https://covid19.min-saude.pt/>

Dúvidas - Segurança Social:

<http://www.seg-social.pt/covid-19-perguntas-e-respostas?fbclid=IwAR22nhke730p7mC5sci2AEL-W-6kmOGKsMN810qxwju2ayVzenMcRaFuY6U>

Doenças Metabólicas: 217805352

Endocrinologia Pediátrica: 217805352

Gastroenterologia Pediátrica: 217805229

Infeciologia Pediátrica: 217805229

Hematologia Pediátrica: 217805352

Nefrologia Pediátrica: 217805204

Neurologia Pediátrica: 217805352

Pneumologia Pediátrica: 217805042; respirarpediatria@chln.min-saude.pt