

FIQUE EM CASA

SEJA CRIATIVO

ADOTE COMPORTAMENTOS SAUDÁVEIS

CONTACTOS

Telefone: 217805104 / 217805085

Telefone interno: extensão 51228

E-mail: imagiologia.secr@chln.min-saude.pt

SERVIÇO DE IMAGIOLOGIA

COVID-19

BREVES CONSIDERAÇÕES



NÃO O «CONVIDE»

PARA SUA CASA

(POR SI, POR TODOS!)

CENTRO HOSPITALAR
UNIVERSITÁRIO
LISBOA NORTE, EPE



Hospital
PulidoValente

ALGUNS HÁBITOS COMPORTAMENTAIS IMPORTANTES

1. Manter isolamento e garantir o de outrem!
2. Estar hidratado (água, chá de sabugueiro), alimentado e com o «sono em dia»!
3. Sair de casa, se assintomático e quando estritamente necessário! Não é necessário colocar luvas e o uso de máscara é obrigatório!
4. Evitar contatos sociais! Se o tiver de fazer, cumprir distância social (2 metros)! Use a mão não dominante para manipular objetos!
5. Higienizar frequentemente as mãos durante 20 segundos, no mínimo! Lavar a roupa a uma temperatura de 60 a 70°!
6. Colocar sapatos usados no exterior, num espaço extrínseco da sua habitação!
7. Separar lixo. Utilizar os diversos contentores, mesmo o reservado a óleos e azeite!
8. Arejar e «deixar entrar o sol» por áreas habitacionais, selando a divisão (fechar a porta)! Limpar o chão com lixívia (diluição conforme indicado na embalagem)!Aproveitar esta solução para limpar a sola dos sapatos!
9. Manter sob vigilância vizinhos próximos mais vulneráveis, como os idosos!
10. Estar alerta para aparecimento de sintomatologia nos seus e em indivíduos próximos, precavendo o isolamento imediato e comunicando para a linha saúde24! Colocar máscara!

Uma alimentação equilibrada devia ser um princípio desde sempre, mas bons hábitos poderão ser criados AGORA para se conservar no futuro. Salvo algo que o impeça (doença/alergias), pode incluir nas suas refeições:

- ☑ Alho (um dente de alho cru/dia)
- ☑ Gengibre (chá, condimento)
- ☑ Laranja ou tangerina (uma peça/dia)
- ☑ Linhaça (uma colher de sopa/dia)
- ☑ Maçã (uma peça/dia)
- ☑ Tomate (2 a 3/semana)

A sopa será sempre uma opção válida. Desenvolva a base (cenoura, abóbora, nabo, batata) e depois introduza legumes (agrião, couve, espinafres).

As proteínas animais ideais provêm de carnes brancas e ovo (4 ovos/semana).

Coma com ponderação, alternando as fontes de nutrientes! Só frações moderadas são benéficas! O exagero, tal como a deficiência, gera desequilíbrio!

Ligue para o seu enfermeiro ou médico responsável para esclarecer dúvidas.

COVID-19

BREVES CONSIDERAÇÕES



☑ A doença por COVID-19 é uma infeção do trato respiratório (pulmão) causada por um novo coronavírus SARS-CoV-2.

☑ Esta doença vinca-se como um perigo para a saúde pública e sanitária pela dificuldade de gestão da progressão do vírus.

☑ **SÓ PARA SABER:** Segundo estimativas atualizadas, **14% da população desenvolve doença grave que requer hospitalização e suporte de oxigénio.**

☑ Para aqueles com manifestação de sintomas ligeira a moderada, o **isolamento** para conter e diminuir a transmissão viral é uma **prioridade**.

☑ As **manifestações poderão surgir num espaço compreendido entre 2 a 14 dias, podendo haver uma extensão desse período até aos 27 dias.**



☑ Enquanto em isolamento, **deve estar desperto para sintomatologia diversa como febre timpânica (ouvido) acima dos 37,8°C, tosse e/ou dificuldade respiratória.**

☑ Deve ainda estar atento se da sua história de doenças sobressaem doenças crónicas de coração ou rim, cancro, diabetes e hipertensão, que o condicionam e tornam mais vulnerável.

☑ Este período é incerto mas, para que se mantenha «saudável», é obrigatório que **cumpra a sua medicação, decida-se por boas regras de higiene e siga uma alimentação saudável.**

☑ Se, porventura, apresentar febre, tome Paracetamol 1g via oral. **Se a temperatura não ceder, mantiver tosse, cansaço fácil ou até perda de olfato/ sabor, contate a linha Saude24 (808 24 24 24) ou informe as entidades locais (Centro de Saúde: delegado), mantendo-se em isolamento.**

☑ A dinâmica hospitalar e do serviço de Imagiologia serão alteradas, mas **exames urgentes/emergentes continuarão a ser realizados para seu bem pessoal.**

☑ **Disponha dos nossos serviços, exclusivamente quando necessário.** Pode fazer-se acompanhar de uma única pessoa de referência. Evite usar elevadores para acercar o piso 2.

☑ Sempre que recorrer aos nossos préstimos proteja-se com **máscara adequada, evite contatos próximos** (distanciamento recomendado 2m) e **não use luvas.** Opte por uma **lavagem das mãos de 20 em 20 minutos e quando for necessário.**

☑ **Quando tossir, espirrar ou assoar, faça-o para a prega do cotovelo ou para um lenço, que deve ser prontamente inutilizado para saco de lixo. Seguidamente, uma higienização correta das mãos deve ser efetuada.**

