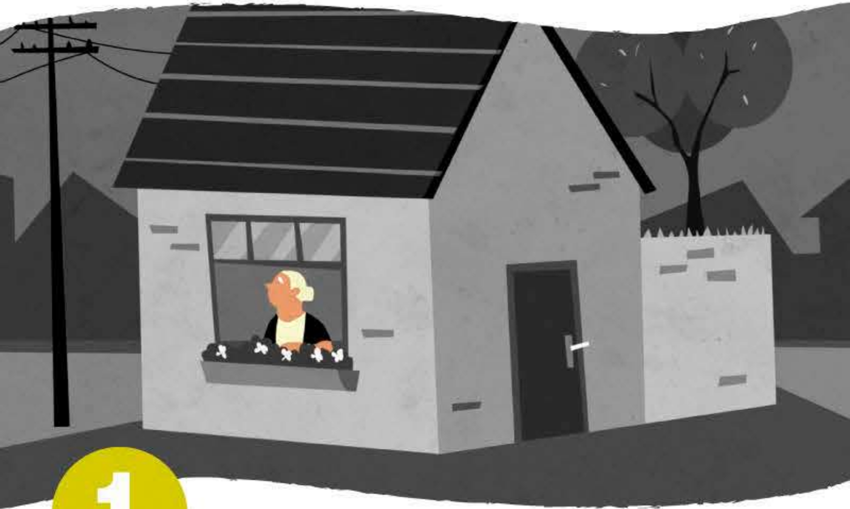
O GLOBO

GUIA DO CORONAVÍRUS PARA IDOSOS

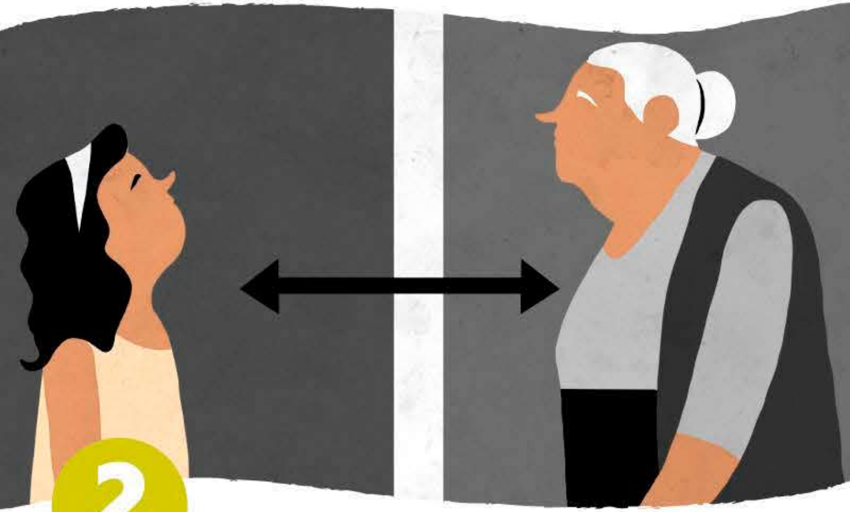
COMO SE PROTEGER



1

FIQUE EM CASA

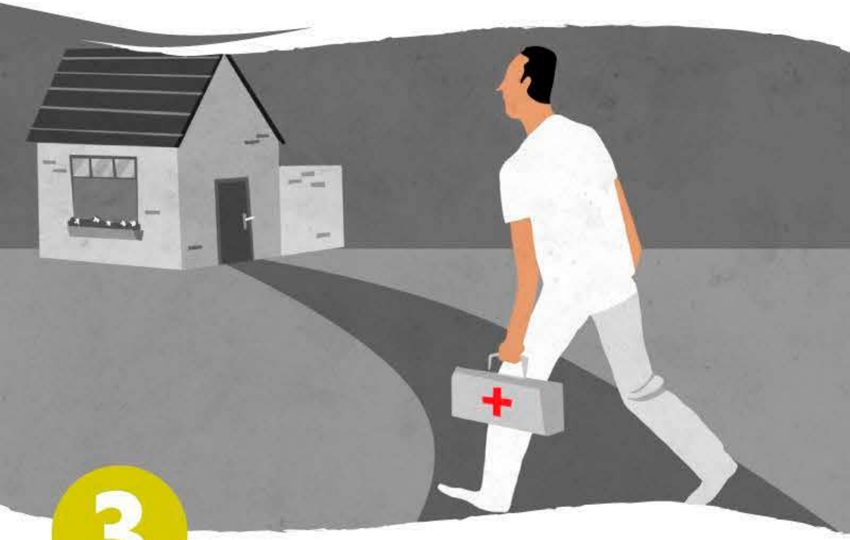
O Ministério da Saúde recomenda que pessoas com mais de 60 anos permaneçam em casa. É indicado, ainda, que o idoso fique apenas na companhia de pessoas que também estejam isoladas, para evitar a possibilidade de contaminação.



2

CRIANÇAS E IDOSOS NÃO DEVEM MANTER CONTATO

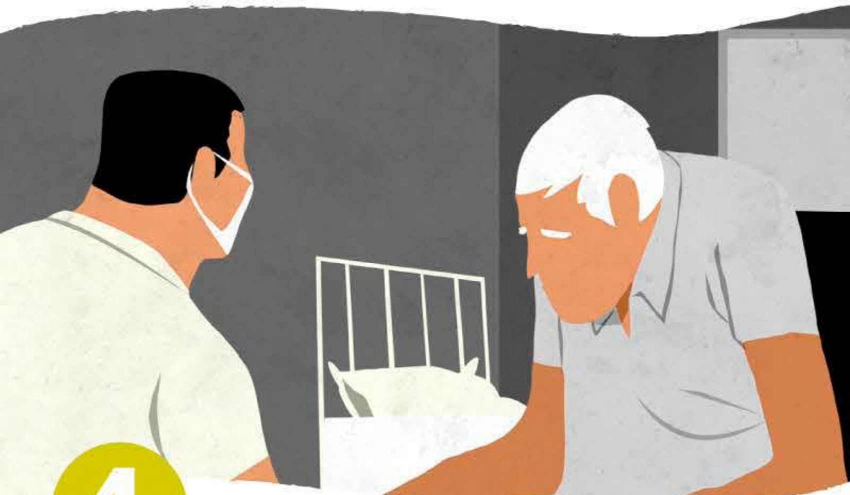
Por causa da transmissão comunitária no país (quando não é mais possível saber a origem da infecção por já ter se alastrado aleatoriamente), crianças que não estiverem em isolamento não devem ter contato com idosos. Mesmo se não houver sinais da doença, já que cerca de 30% das crianças que contraem o novo coronavírus são assintomáticas.



3

PREFIRA A VACINAÇÃO EM DOMICÍLIO

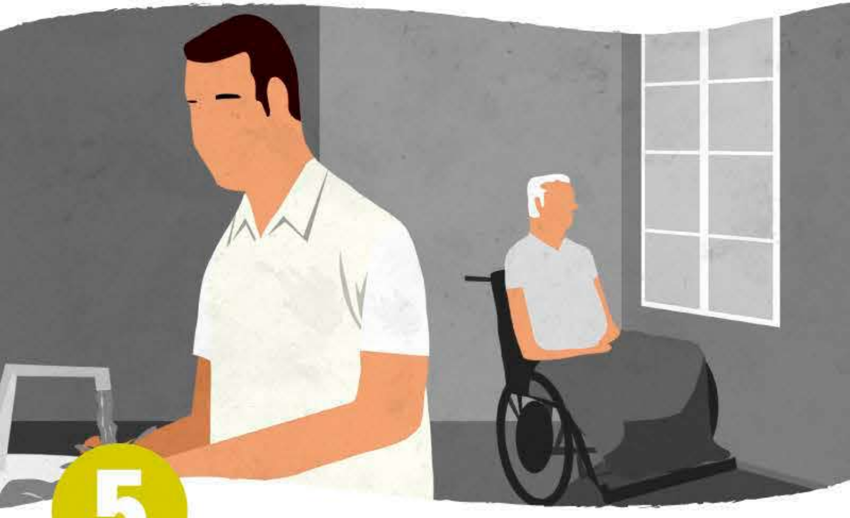
Desde 23 de março, a vacina contra a influenza está disponível nos postos de saúde de todo o país. Pessoas com mais de 60 anos precisam se vacinar, mas devem escolher horários de pouco movimento ou pedir a vacinação em domicílio. Alguns municípios terão vacinação em farmácias especificamente para esse público. Importante frisar: a vacina contra a influenza não previne o coronavírus.



4

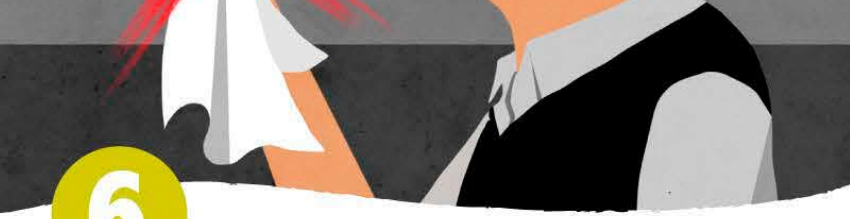
NOS ASILOS

Idosos que vivem em instituições de longa permanência não devem receber visitas, pois são mais fragilizados e têm maior possibilidade de complicações. As equipes de saúde dessas instituições devem, inclusive, redobrar a atenção com sua higiene pessoal e com o uso de máscaras.



CUIDADORES BEM CUIDADOS

A indicação é que cuidadores aumentem seus turnos, permanecendo por mais tempo no domicílio do idoso, evitando assim os traslados. Quando isso não for possível, o profissional precisa ter maior atenção com a higiene. O cuidador deve tirar os sapatos e trocar de roupa quando chegar da rua. Ele também deve higienizar as mãos antes e depois de ter contato físico com o idoso. Se esse cuidador apresentar qualquer sintoma de gripe ou resfriado, deve ser afastado imediatamente.



6

ABANDONE O LENÇO DE PANO

Após um espirro, o vírus pode ficar por muito tempo no pano. Então, caso o lenço vá para o bolso, as mãos podem ser contaminadas mais tarde. O idoso deve dar preferência a lenços de papel descartáveis e cobrir nariz e boca com o braço ao tossir ou espirrar.

7

NÃO COMPARTILHE UTENSÍLIOS

Copos, talheres, pratos e garrafas não devem ser compartilhados. O mesmo vale para vestimentas, lençóis e fronhas.

MERCADO
compre+
ALCOOL
70º

8

HIGIENE COM AS COMPRAS

É preciso ter cuidado também com as embalagens de alimentos. Há duas maneiras de se fazer isso: sempre limpar as mãos depois do manuseio ou higienizar as embalagens com álcool 70. Na falta do álcool, pode-se usar água e sabão.

9

MENOS AR-CONDICIONADO

Em casa, o idoso deve ligar menos o ar-condicionado, dando preferência por deixar as janelas abertas para ventilação natural. É importante, também, evitar ambientes fechados com ar-condicionado, como shoppings, ônibus ou carros.

10

SAÚDE EM DIA

Deve-se fazer atividade física ou se movimentar bem em casa. Uma boa alimentação, beber muita água e um bom sono também são essenciais. A ida ao médico deve ser realizada apenas em situações de emergência. Consultas de rotina, neste momento, não são recomendadas.

CLIQUE AQUI PARA MAIS

INFORMAÇÕES SOBRE O CORONAVÍRUS

O GLOBO

FONTE: Maisa Kairalla, geriatra e presidente da Comissão de Imunização da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia.