

Acesso ao Nantucket Cottage Hospital Durante a Pandemia do Coronavirus

- Nantucket Cottage Hospital fez mudancas nas suas operacoes diarias decorrente a pandemia do Coronavirus, mas nos continuamos abertos e nossos provedores medicos estao aqui para cuidar e zelar pela sua saude e de todos os seus familiares.
- Para proteger voce e nossos funcionarios, o acesso ao Hospital foi restrito. No momento apenas a entrada da Emergencia esta aberta. Essa medida nos permite fazer uma triagem apropriada de nossos funcionarios, pacientes e visitantes e distribuir mascaras para serem usadas como precaucao para prevenir uma possivel propagacao do virus.
- Para prevenir a propagacao do Coronavirus na ilha, Nantucket Cottage Hospital esta pedindo para que os residentes de Nantucket continuem com o distanciamento fisico (manter-se pelo menos 6 pes de distancia de outras pessoas), usar mascara quando em public, lavar as maos com frequencia, e limitar visitas a supermercado, e tambem obedecer as ordens de Emergencia do Estado e Municipio de Nantucket.
- Praticamente todas as avaliacoes e testes para o Coronavirus esta acontecendo fora do Hospital no nosso drive-through na entrada principal do Hospital. Se voce esta sentindo sintomas do COVID-19, a doenca causada pelo Coronavirus, como febre, dor de garganta, tosse, dores musculares, e falta de ar, por favor dirija-se ao nosso drive-through. Horas de operacao sao das 9am as 12pm e das 1pm as 5pm todos os dias.
- Se voce quiser marcar uma consulta medica por qualquer outro motivo, por favor ligar para o Nantucket Cottage Medical Group no numero 508-825-1000. Nos estamos fazendo consultas ao vivo, por telefone e por video, dependendo da condicao e necessidade de cada paciente.
- Nosso Hospital utiliza o servico de interprete chamado Cyracom que esta disponivel para aqueles que precisam de interprete. Essa assistencia esta disponivel em quase todas as linguas.
- Se voce nao tem um medico principal e gostaria de estabelecer cuidados medicos com um dos nossos medicos aceitando novos pacientes, por favor ligar para 508-825-1000. Por culpa das nossas mudancas operacionais decorrente ao Coronavirus, a sua primeira consulta pode ter um atraso.
- Se voce tem uma necessidade imediata em ver um medico por culpa de sintomas que nao amecam a sua saude, mas e urgente, nos oferecemos consultas para o mesmo dia ou para o proximo dia. Por favor ligar para 508-825-1066 para fazer uma consulta. Voce pode marcar uma consulta mesmo nao tendo um medico principal.

Coronavírus 2029 (COVID-19) e você

Criado pelo Projeto para a **Literacia Da Saúde sobre COVID-19 (COVID-19 Health Literacy Project)** em colaboração com Publicações em **Saúde da Harvard (Harvard Health Literacy)**.

O que é o COVID-19?

- É uma doença respiratória contagiosa
- Esta infecção é causada pelo novo corona vírus que se originou na cidade de Wuhan na China.
- Muitas pessoas infectadas têm sintomas leves e outras não têm nenhum sintoma. Dificuldades em respirar, pneumonia, falência de órgãos e até morte.

Como o COVID-19 se espalha?

- **Entre humanos:** Você pode ser infectado por respirar o ar ou as gotículas de tosse e espirro de uma pessoa infectada que se encontra próxima à você, até cerca de 1,5 metros.
- **De superfícies contaminadas:** Você pode se infectar ao tocar superfícies contaminadas e em seguida tocar na sua boca, nariz ou olhos. Os locais de alto risco são maçanetas de portas, botões de elevadores, balcões, telefones celulares e qualquer superfície em áreas públicas.

É possível que eu tenha me infectado pelo COVID-19?

Sim. Você pode já ter sido exposto ao COVID-19 se:

- Você mora com uma pessoa infectada.
- Você cuidou de uma pessoa infectada.
- Você entrou em contato físico com uma pessoa infectada.
- Você tocou numa superfície ou num objeto contaminado.
- É mais provável que você tenha se infectado pelo COVID-19 se você tiver viajado recentemente, trabalhado como profissional de saúde, passado tempo num lugar com muitos casos de COVID-19.

Você tem maior risco de sofrer sintomas graves se você tiver um sistema imunológico comprometido, já sofrer de problemas cardíacos ou respiratórios como asma ou DPOC (Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica) ou se tiver mais de 60 anos.

Quais são os sintomas do COVID-19?

- **Sintomas comuns:** tosse seca, febre, dificuldade em respirar
- **Sintomas menos comuns:** cansaço, dores nos músculos e nas articulações, dor de garganta, dor de cabeça, e não sentir cheiro ou gosto

Qual é a diferença entre o COVID-19 e a gripe?

- As duas doenças apresentam sintomas semelhantes, mas o vírus que causa cada doença é distinto. O vírus que causa o COVID-19 se espalha mais rapidamente e pode causar sintomas muito graves até a morte. Ao contrário da gripe, atualmente não existe vacina para prevenir o vírus, mas vários medicamentos estão sendo investigados para tratar a doença. Nenhum deles foi aprovado ainda.

O que posso fazer para me proteger e proteger outras pessoas?

- Evitar contato próximo e compartilhamento de itens pessoais com pessoas doentes
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca
- Cobrir a sua tosse ou espirro com um lenço de papel e jogá-lo no lixo imediatamente
- Limpar superfícies e objetos tocados frequentemente
- Lavar as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos ou usar um desinfetante para as mãos que contenha pelo menos 60% de álcool, se água e sabão não estiverem disponíveis.
- Ficar em casa e evitar contato com pessoas fora de seu núcleo familiar



O que devo fazer se me sentir doente?

- Ficar em casa e ligar para o seu médico. Se você tiver dificuldades em respirar, sentir sonolento ou confuso de repente, ou observar que os seus lábios ou rosto estão ficando azuis, ligar para 911.
- A maioria das pessoas com sintomas leves pode se recuperar em casa. Se você precisar sair de casa para ver o médico, ligue antes e evite o transporte público.

Data de atualização mais recente : 3/23/20

Prevenir a propagação do COVID-19

Criado pelo Projeto para a Literacia Da Saúde sobre COVID-19 em colaboração com Publicações em Saúde da Harvard

Fique em casa sempre que puder. Só saia se precisar de atendimento médico.



Fique pelo menos 2 metros de distância de outras pessoas, mesmo quando não pareçam doentes. Descubra as recomendações da sua comunidade em relação ao ato de sair de casa.

Lave as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos antes de comer ou preparar comida, depois de espirrar, tossir, assoar o nariz ou ir qualquer lugar público.



Se não conseguir lavar com água e sabão, utilize um desinfetante para as mãos que contenha pelo menos 60% de álcool.

Evite tocar no seu rosto, sobretudo nos olhos, no nariz e na boca.



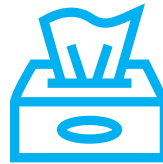
O vírus pode morar nas superfícies por vários dias. Você pode ser infectado se tocar nestes locais e depois tocar no seu rosto.

Limpe e desinfete as superfícies frequentemente tocadas.



Use soluções alcoólicas que contenham pelo menos 70% de álcool ou soluções diluídas com alvejante doméstico. Limpe objetos frequentemente usados, como telefones, teclados, tabletes, maçanetas e controles de televisão.

Cubra a tosse e os espirros com um lenço de papel ou a parte interna do cotovelo.



O COVID-19 se espalha principalmente através do ar e de gotículas quando uma pessoa infectada tosse ou espirra perto de outras pessoas.

Pense de antemão como você cuidará de si mesmo e das pessoas queridas na sua vida.



Os idosos (mais de 60 anos) e pessoas que sofrem de condições crônicas de saúde correm um maior risco de contrair o vírus. Assim essas pessoas deveriam consultar o seu médico para saber como se proteger. Crie uma lista de contatos de emergências. Designe espaços específicos em casa para familiares doentes.

FAZER

- ✓ Fique em casa, só saia caso necessite de atendimento médico. Se tiver sintomas graves, ligue para 911.
- ✓ Lave as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos (ou usar desinfetante para as mãos que contenha pelo menos 60% de álcool).
- ✓ Cubra a tosse e o espirro com a parte interna do cotovelo ou a manga da camisa.
- ✓ Mantenha-se informado sobre COVID-19 usando o site do [CDC](https://www.cdc.gov) y da [WHO](https://www.who.int) (Organização Mundial de Saúde).
- ✓ Mantenha-se em contato com amigos e familiares por telefone ou videoconferência.

NÃO FAZER

- ✗ Não saia de casa e não se congregue em grupos para fins que não sejam absolutamente essenciais.
- ✗ Não tussa ou espirre nas suas mãos.
- ✗ Não se informe com fontes não verificadas por organizações oficiais.
- ✗ Não visite amigos e familiares porque juntos vocês podem se colocar em maior risco de infecção.

Data de atualização mais recente: 4/4/20

O que fazer se estiver com o COVID-19 ou suspeitar que já foi infectado(a)

Criado pelo Projeto para a Literacia Da Saúde sobre COVID-19 em colaboração com Publicações em Saúde da Harvard

O que posso esperar? Quando deveria consultar um médico?

- Tipicamente o COVID-19 é uma doença leve. As pessoas em boa saúde com menos de 60 anos que tem COVID-19 tem sintomas como na gripe: febre (acima de 38 C), tosse seca, dor de garganta e cansaço que duram cerca de 2 semanas.
- Mesmo se tiver sintomas leves, consulte o seu médico. Diga para o médico se você já teve contato com alguém que tenha contraído o COVID-19. O seu médico analisará a situação e determinará se é possível e onde fazer o teste laboratorial para o detectar o COVID-19.
- Como o teste ainda não está amplamente disponibilizado, é possível que o seu médico recomende que você fique em casa por 14 dias de quarentena caso suspeite que você tenha contraído o vírus.
- Os sintomas graves são mais comuns nas pessoas com mais de 60 anos de idade ou nas que já sofrem de problemas crônicos como doenças cardíacas, doenças respiratórias ou câncer. No entanto, mesmo os jovens em boa saúde podem ter sintomas graves.
- Em casos mais intenso, o COVID-19 pode requer a hospitalização. Ligue para o seu médico ANTES de ir à clínica ou à sala de emergência.

Ligue para 911 se você tiver qualquer dos sintomas seguintes:

- Dificuldade em respirar (falta de ar)
- Sensação repentina de confusão ou sono
- Coloração azul-arroxeadada dos lábios ou da rosto

Como é o tratamento para COVID-19?

- Atualmente não existe nenhum tratamento específico para o COVID-19.
- A maioria das pessoas começa a se recuperar só bebendo líquidos e descansando.
- O paracetamol (Tylenol) ajuda a baixar a febre e aliviar as dores musculares.
- Se você desenvolver sintomas graves e precisar ir ao hospital, os médicos criarão um plano para cuidar de você.

Se já estou doente com o COVID-19, como evito infectar outras pessoas?

Se você suspeitar que contraiu o COVID-19, você deverá se isolar em casa.



Em casos típicos, o autoisolamento em casa deve durar por 2 semanas (14 dias). A decisão de encurtar o prazo de autoisolamento deve ser tomada conforme as recomendações do seu médico.

Fique longe de outras pessoas.



Se for possível, utilize quartos, banheiros e espaços para cozinhar separados aos de outras pessoas. Se puder use máscara para cobrir o rosto.

Lave bem as mãos.



Cobra a tosse e os espirros. Evite tocar nos olhos, no nariz e na boca. Lave as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos ou limpe as mãos com álcool em gel que contenha no mínimo 60% de álcool.

Mantenha limpo o seu lar.



Evite compartilhar itens pessoais. Limpe diariamente as superfícies tocadas frequentemente (mesas, maçanetas, banheiros, telefones, teclados, interruptores). Use soluções alcoólicas com pelo menos 60% de álcool, soluções alvejantes diluídas ou desinfetantes domésticos.

Data de atualização mais recente: 3/23/20