



<https://www.printo.it/pediatric-rheumatology/PT/intro>

## **Recomendações da PRES na era do coronavírus - COVID-19**

Versão de 2020

### **Recomendações da PRES na era do coronavírus - COVID-19**

#### **Recomendações da PRES na era do coronavírus - COVID-19**

1. Mantenha-se informado e siga as recomendações da Direção Geral da Saúde e do Ministério da Saúde.
2. Assegure-se de que segue meticulosamente todas as recomendações de higiene pessoal. Por favor leve em consideração que o novo coronavírus pode permanecer viável durante horas ou dias em muitas superfícies tais como corrimões, maçanetas de porta, interruptores de luz, telefones móveis, teclados de computadores, controles remotos, chaves, botões de elevador, casas de banho, pias, autoclismos, mesas, cadeiras, etc.

Medidas simples, são suscetíveis de ajudar a preservar a sua saúde e a da sua família e amigos:

Lave as mãos regularmente durante pelo menos 20 segundos utilizando sabão e água. Deve secar as mãos cuidadosamente depois de as lavar. Tente evitar tocar na face.

Tossir ou espirrar deve ser sempre para a parte de dentro do cotovelo ou para um lenço, e os lenços não devem ser deixados em superfícies que possam contaminar (coloca-los cuidadosamente no lixo).

Use lenços de papel preferencialmente.

Utilize uma máscara quando estiver doente; se não tiver sintomas não é necessário usar uma máscara. As máscaras não impedem completamente a transmissão do vírus, mas são uma boa forma de recordar que não deve tocar a sua face e servem para avisar os outros de que pode não estar bem.

---

Pratique o distanciamento social de forma cuidadosa, em especial de pessoas que pareçam estar doentes, por exemplo com tosse ou espirros. Um metro de afastamento é, no mínimo, aconselhável. Devemo-nos cumprimentar uns aos outros sem beijos, abraços ou apertos de mão e a uma distância mínima de um metro.

3. Por agora, para crianças e adolescentes com doenças reumáticas juvenis em tratamento medicamentoso, recomendamos continuar todos os tratamentos como de costume. Não pare os seus medicamentos, incluindo o Metotrexato (MTX) e agentes biológicos, sem consultar o seu Reumatologista. Se suspender os tratamentos pode causar um agravamento muito significativo da sua doença reumática.

4. Se estiver a tomar corticoides – deve consultar o seu Reumatologista para saber se se justifica um ajuste da dose.

5. Doentes em isolamento ou quarentena (sem sintomas) devem manter o tratamento habitual.

6. Em caso de febre e suspeita de doenças infecciosas siga os conselhos nacionais (DGdaSaúde) para acesso a serviços de saúde (808242424 – Linha Saúde24 – se não conseguir envie um e-mail para “atendimento@sns24.gov.pt”) e fazer o teste para Covid-19. Enquanto espera estes contactos, suspenda a dose de MTX e, se estiver a fazer agentes biológicos, entre em contacto com o Reumatologista assistente para obter indicações).

7. No caso de ter uma consulta de Reumatologia de rotina, leve em consideração que deve perguntar ao seu Reumatologista se esta consulta é essencial e se as consultas ainda estão a funcionar normalmente, ou se pode adiar com segurança a consulta e obter conselho telefónico ou por correio electrónico. Estas possibilidades podem ser variáveis, de acordo com o local onde o doente é seguido.

8. Para TODOS os indivíduos, incluindo doentes com doenças reumáticas pediátricas – EVITE TODAS AS VIAGENS DESNECESSÁRIAS E EVITE LOCAIS COM CONCENTRAÇÃO DE PESSOAS.

10. Com desejos de muita saúde e rápido regresso à normalidade para todos nós!

Consulte também o website da EULAR - [EULAR website](#)

E o website da ANDAI - <https://www.andai.org.pt>