



# Guia para idosos: Como se proteger do coronavírus





## Fique em casa!

Segundo o Ministério da Saúde, quem tem mais de 60 anos deve permanecer em casa durante a pandemia. E deve ficar em casa na companhia de pessoas que também estejam em isolamento para evitar a possibilidade de contaminação pelo Covid-19.

## Idosos devem ficar afastados das crianças

Sabemos que é difícil ficar longe dos pequenos, mas por causa da transmissão comunitária (quando não dá mais para saber qual a origem da infecção), crianças que não estiverem em isolamento não devem ter contato com idosos. Mesmo as que não apresentarem sintoma algum: quase 30% das crianças que têm o coronavírus não apresentam nenhum tipo de sintoma.





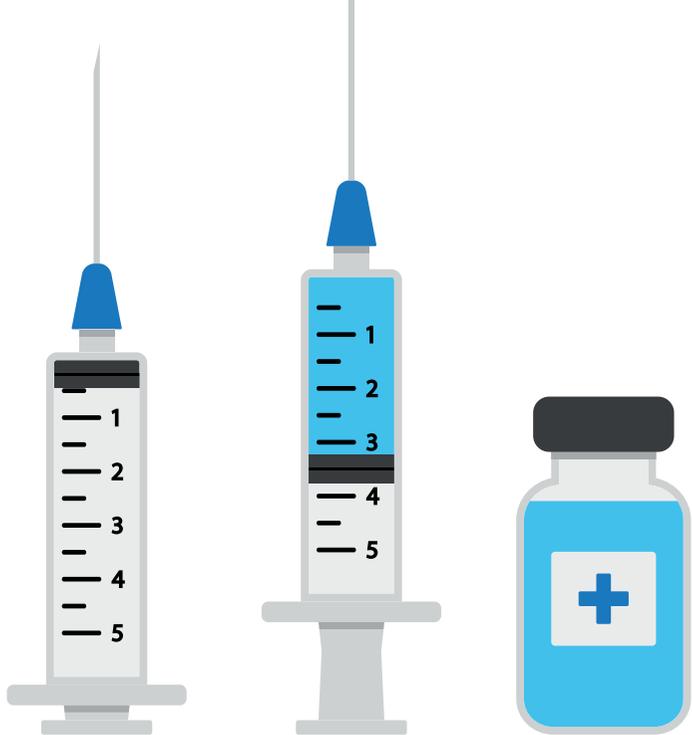
## Nada de usar aquele lenço de tecido e guardar no bolso!

É que depois de espirrar no lenço, os vírus ficam muito tempo no pano, guardados no bolso. E então as mãos são contaminadas quando colocadas no bolso ou quando se usa o mesmo lenço mais uma vez. O idoso deve escolher sempre usar lenços de papel descartáveis, ou o braço, para cobrir nariz e boca.

## Cuidar da saúde

Beber muita água, manter uma boa alimentação, dormir bem e se movimentar dentro de casa são atitudes muito importantes. A ida até o médico para as consultas de rotina, nesse momento, não é recomendada! A visita ao médico deve acontecer prioritariamente em situação de extrema necessidade ou urgência.





## Vacinação contra gripe

Quem tem mais de 60 anos deve se vacinar contra a gripe. Escolha horários de pouco movimento e, se houver filas, fique bem afastado (no mínimo um metro de distância) das outras pessoas. Alguns municípios irão oferecer a vacina contra a gripe comum em farmácias. **Mas lembre-se: a vacina contra gripe comum (chamada de Influenza) não previne contra o coronavírus.**

## Nada de ar condicionado

Mantenha sempre janelas e portas abertas para favorecer a ventilação natural. Evite ambientes fechados com ar-condicionado, como alguns transportes públicos, carros e shoppings.





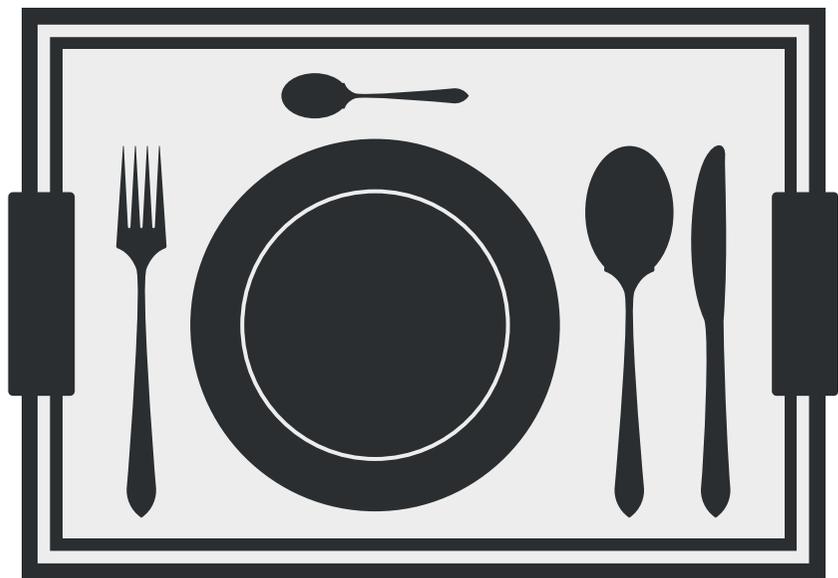
## Higienize os óculos e os remédios.

É preciso se lembrar de lavar os óculos sempre, com água e sabão. E não abra as caixas dos remédios para colocar as pílulas naquelas caixinhas com os dias da semana escritos. Tire as cartelas das caixas, lave com água e sabão e só retire as pílulas das cartelas limpas no dia e na hora de tomar o remédio, com as mãos já higienizadas.

## Cuidado com as compras para casa

As embalagens de alimentos também precisam ser higienizadas. Há dois jeitos de se fazer isso: sempre lavar as mãos depois de tocar nas embalagens ou higienizar as próprias embalagens com água e sabão.





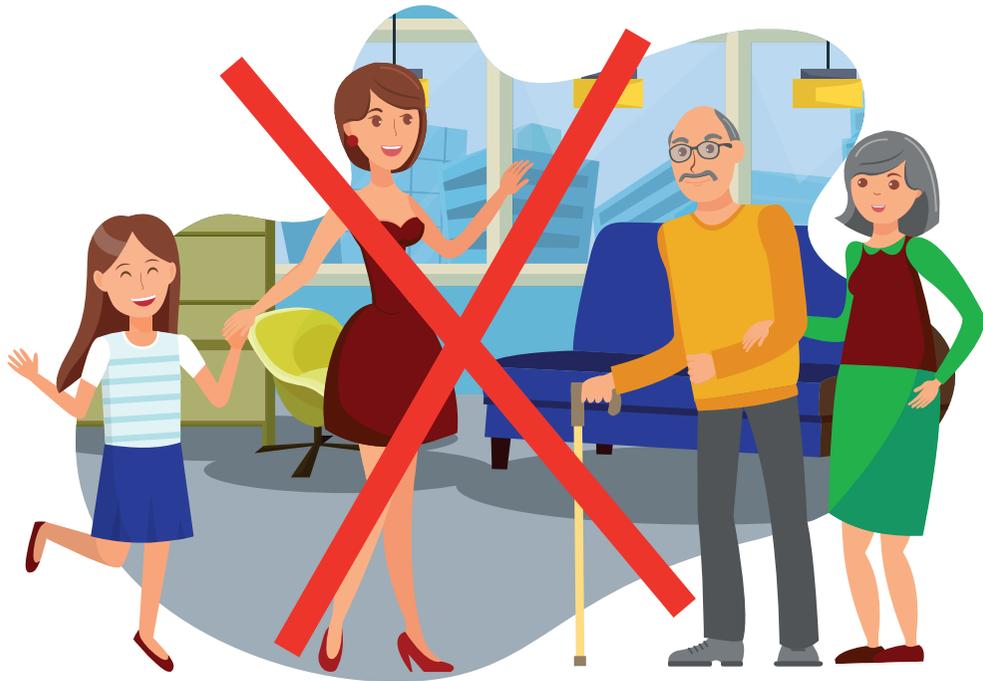
## Compartilhar objetos de uso pessoal não é legal!

Se você tem mais de 60 anos, não deve compartilhar copos, pratos, garrafas, talheres, roupas ou roupas de cama. Mesmo se forem lavados depois.

## Cuidadores

Dentro do possível, cuidadores devem ficar mais tempo na casa do idoso para não ter que se locomover com frequência e trazer maior risco de transmissão do coronavírus. A atenção à higiene pessoal é vital: trocar de roupa, tirar os sapatos assim que chegar da rua e lavar as mãos. No caso de o cuidador apresentar algum sintoma da gripe ou resfriado, deve se afastar do idoso.





## Em asilos

Os idosos que vivem em casas de repouso não devem receber visitas durante a pandemia. Eles são mais frágeis e têm mais chances de desenvolver complicações de saúde. As equipes de cuidados com os idosos devem ter atenção especial com higiene pessoal e uso de máscaras.

*Ministério da Saúde e Dr. Renato Janone Domont –  
Médico Preceptor Hospital das Clínicas - UFMG*

**MERCANTIL  
DO BRASIL**