



Como posso monitorar meus sintomas de COVID-19?

20 de julho de 2022

Se testou positivo para COVID-19 e está se recuperando em casa, pode monitorar sua própria saúde com a ajuda do seu médico ou provedor de saúde. Anotar seus sintomas diariamente pode ajudá-lo a verificar se os sintomas estão melhorando, ou se você deve ir ao médico ou ao hospital.

A maioria dos casos de COVID-19 é leve e pode ser administrada em casa. Algumas pessoas com um risco maior podem precisar de tratamentos antivirais específicos receitados por seu provedor de saúde. Para mais informações sobre quem é elegível para os tratamentos orais contra COVID-19, visite www.health.gov.au/covid19-translated

Que sintomas devo anotar todos os dias?

É bom anotar seus sintomas a cada dia, enquanto estiver doente. Anote se seus sintomas de COVID-19 estão melhorando, continuam iguais, ou estão piorando. Isto pode ajudar você e seu médico a saber como está se sentindo. Para cada dia, durante a recuperação, anote:

- sua temperatura (para verificar se está com febre)
- o quão rápida está sua respiração
- se está com dificuldade para respirar, ou com falta de ar
- se está tossindo, e se a tosse é grave
- se está com desconforto ou dores musculares
- se está com dor de cabeça
- se está se sentindo cansado
- se está vomitando ou com diarreia.

Seu médico talvez lhe peça também para monitorar seu nível de oxigênio e seu pulso (ritmo cardíaco).

O que devo fazer se meus sintomas estiverem piorando ou se eu estiver preocupado?

Se estiver preocupado com seus sintomas, por favor, contate seu médico. Você pode também ligar para a National Coronavirus Helpline, no número 1800 020 080, e receber uma avaliação dos seus sintomas pelo telefone. Selecione a opção 8 para serviços gratuitos de intérpretes.

É possível ter sintomas leves no início da doença, mas piorar com o tempo.

Chame uma "ambulance" (ambulância), se tiver algum destes **sintomas graves**:

- dificuldade para respirar
- lábios ou rosto azulados
- dor ou pressão no peito
- pele fria e pegajosa/úmida, ou pálida e manchada
- desmaio ou colapso
- sensação de confusão
- dificuldade para acordar
- pouca ou nenhuma urina
- tosse com sangramento.

Se tiver sintomas graves, não espere. Ligue imediatamente para 000 (zero zero zero), para pedir uma "ambulance" (ambulância), e avise que está com COVID-19. Se você não fala inglês, quando ligar para 000, diga "ambulance" (ambulância) e permaneça na linha para solicitar um intérprete.

Como faço para medir minha temperatura?

Você precisará de um termômetro para medir sua temperatura. Se não tiver um termômetro, pode comprar um de uma farmácia por telefone ou online. A farmácia pode entregá-lo em sua casa. Cada termômetro é diferente, então siga as instruções do fabricante.

Se sua temperatura for 38 graus ou mais, você pode estar com febre. Se isto acontecer, você deve contatar seu clínico geral (GP) para uma avaliação o mais rápido possível.

Como saber se estou com dificuldade para respirar ou com falta de ar?

Se está com dificuldade para respirar, pode sentir falta de ar, ter problema para inspirar e expirar, ou sentir que seus pulmões não estão recebendo ar suficiente.

Você pode sentir isto:

- ao caminhar
- quando estiver sentado
- ao falar.

Anote se sua respiração está melhorando, piorando ou do mesmo jeito, e anote o dia e a hora.

Como posso verificar o quão rápido estou respirando?

Você pode verificar quantas vezes respira em 60 segundos (1 minuto) usando um cronômetro no telefone. Pode também usar um relógio com um ponteiro de segundos. Tente relaxar e respirar normalmente. Conte quantas vezes você respira durante 60 segundos (1 minuto). Anote quantas vezes respirou em 60 segundos (1 minuto), a data e a hora.

Se sua frequência respiratória for de 20 a 30 respirações por minuto, isto pode indicar que está com falta de ar. Se isto acontecer, você deve contatar seu clínico geral (GP) para uma avaliação o mais rápido possível.

Se sua frequência respiratória for de mais de 30 respirações por minuto, pode estar com falta de ar grave. Se isto acontecer, deve chamar imediatamente uma "ambulance" (ambulância) e avisar que está com COVID-19.

Estas orientações são relevantes para adultos. Estas variações talvez não reflitam sua idade ou estado de saúde, e talvez precisem ser ajustadas. Se não tiver certeza se está com falta de ar, contate seu clínico geral (GP) o mais rápido possível para uma avaliação, e avise a ele que está com COVID-19. Seu médico ou enfermeiro pode também verificar o quão rápido está respirando ao observar seu peito aumentar e diminuir durante um exame por vídeo/telemedicina.

Como posso medir meu nível de oxigênio e ritmo cardíaco (pulso)?

Se seu médico lhe pediu para verificar seu nível de oxigênio e ritmo cardíaco (pulso), você precisará de um oxímetro de pulso. O oxímetro de pulso é um aparelhinho que você prende no dedo médio ou indicador. Não dói, e leva apenas um minuto para verificar.

Você talvez receba um oxímetro de pulso do seu médico, hospital ou outro provedor de cuidados. Pode também comprar um de uma farmácia pelo telefone ou online, e pedir que o entreguem em sua casa.

Não use celular ou relógio inteligente (smartphone / smartwatch) para verificar seu nível de oxigênio.

Se estiver cuidando de uma criança com COVID-19 e lhe pedirem para monitorar o nível de oxigênio dela, talvez precise de um oxímetro de pulso especialmente criado para crianças. Seu médico ou enfermeiro conversará sobre isto com você.

Como devo usar o oxímetro de pulso?

1. Remova qualquer esmalte/verniz ou unha postiça do dedo que irá usar (dedo médio ou indicador). Esmalte/verniz e unhas postiças podem impedir que o aparelho funcione corretamente.
2. Sente-se na posição vertical e descanse cinco minutos antes de usar o oxímetro de pulso.
3. O aparelho funciona melhor quando suas mãos estão aquecidas. Agite os dedos e esfregue-os para aquecê-los.
4. Ligue o oxímetro de pulso.
5. Prenda a presilha no seu dedo médio ou indicador, de forma que a ponta do dedo toque na extremidade do aparelho. Suas unhas e a telinha do oxímetro de pulso devem estar viradas para cima.
6. Mantenha sua mão e seus dedos imóveis.
7. Relaxe e respire normalmente.
8. Após aguardar um minuto, verifique o número ao lado do símbolo SpO₂. Este número é seu nível de oxigênio.
9. Anote o número do seu nível de oxigênio, a data e a hora.

10. Verifique o número que aparece ao lado do símbolo PR (frequência de pulso) ou BPM (batidas por minuto). Este número é seu ritmo cardíaco (pulso).
11. Anote o número do seu ritmo cardíaco, a data e a hora.

Se a leitura não estiver funcionando ou se estiver abaixo de 95%, agite os dedos, respire um pouco e tente usar o aparelho em outro dedo (um dedo médio ou indicador).

Seu nível de oxigênio deve ser de 95% ou mais. Se estiver abaixo disto, pode ser um sinal de que você precisa fazer mais consultas com seu médico ou enfermeiro, ou que é mais seguro para você ficar no hospital.

- Se a leitura do seu nível de oxigênio estiver consistentemente abaixo de 95%, avise ao médico ou ao enfermeiro que está cuidando de você que seu nível de oxigênio está abaixo de 95%.
- Se a leitura do seu nível de oxigênio estiver consistentemente em 92% ou mais baixa, ligue imediatamente para 000 e peça uma "ambulance" (ambulância).
- Se seu ritmo cardíaco estiver em 120 batidas por minuto ou mais, chame imediatamente uma "ambulance" (ambulância).

Estas orientações são relevantes apenas para adultos, em relação a que nível de oxigênio e ritmo cardíaco pode indicar sintomas moderados ou graves. Sua idade e seu estado de saúde indicam que estas variações podem não refletir suas circunstâncias pessoais e talvez precisem ser ajustadas. Se não tiver certeza se está com sintomas graves, contate seu clínico geral (GP) o mais rápido possível para uma avaliação, e avise a ele que está com COVID-19.

Usando um oxímetro de pulso se eu tiver um tom mais escuro de pele

Os oxímetros de pulso funcionam emitindo luz sobre sua pele para medir o nível de oxigênio em seu sangue. Alguns relatos mostram que os oxímetros de pulso talvez sejam menos precisos se você tiver um tom de pele mais escuro. Eles talvez mostrem leituras mais altas do que o nível de oxigênio em seu sangue.

Mesmo se você tiver um tom de pele mais escuro, deve usar seu oxímetro de pulso. O importante será verificar com frequência o nível de oxigênio em seu sangue, para ver se as leituras estão baixando. Anote todas as leituras, juntamente com a data e a hora.

Como posso verificar o quão rápido está meu batimento cardíaco sem um oxímetro de pulso?

Para verificar seu pulso (ritmo cardíaco) sem um oxímetro de pulso:

1. Descanse cinco minutos antes de verificar seu ritmo cardíaco
2. Coloque os dedos médio e indicador de uma mão sobre o pulso oposto, abaixo do polegar.
3. Com os dedos levemente sobre o pulso, você pode contar o número de batimentos que sente durante 60 segundos (um minuto). Este é o seu ritmo cardíaco.

Ajuda em relação à COVID-19 em sua língua



Se tiver qualquer dúvida, pode conseguir ajuda em relação à COVID-19 em sua língua, ligando para a National Coronavirus Helpline, no número 1800 020 080. Selecione a opção 8 para serviços gratuitos de intérpretes.