Cuidando de si mesmo durante o COVID-19

GUIA DO PACIENTE

Com todas as restrições em vigor, recomenda-se que os pacientes em diálise sigam boas práticas de permanência em casa. Aqui estão algumas dicas.

Lave as mãos com frequência—use água e sabão por pelo menos 20 segundos

Limpe as superfícies frequentemente tocadas em casa com detergentes.
O vírus pode viver em superfícies de aço inoxidável por até 72 horas, papelão por até 24 horas e em cobre por 4 horas e ainda ser contagioso.

Se você precisar sair de casa por algum motivo, **pratique um "distanciamento social" seguro** o que significa ficar a **2 metros de distância de outras pessoas.**

Não receba visitantes em sua casa, incluindo familiares e amigos.

Evite tocar seu rosto.

Tente pedir delivery de alimentos, medicamentos e suprimentos. Apenas saia de casa para tratamentos médicos essenciais, como a diálise.

Não compartilhe xícaras, utensílios de cozinha, toalhas, roupas de cama ou outros itens com os membros de sua casa.

Dificuldade para chegar até sua sessão de diálise? Nos informe. Podemos trabalhar com você para tentar encontrar soluções para levá-lo às sessões de diálise e voltar para casa.

Sempre faça diálise. Estaremos abertos para você! Seguimos os procedimentos de controle de infecção para mantê-lo seguro.

Estou ansioso e assustado

É normal sentir medo ou ansiedade durante esse período de incerteza.

Cuide de seu corpo. Respire fundo, se alongue ou medite. Tente comer refeições saudáveis e equilibradas, exercite-se regularmente e durma bastante.

Concentre-se na respiração por quanto tempo for confortável para recuperar o controle.

Se sua ansiedade está afetando seu sono, **ouça músicas calmas** para ajudá-lo a descansar.

Converse com alguém e reserve um tempo para ficar conectado com outras pessoas (por telefone).

Continue fazendo as coisas que você ama (em casa). Esta é uma oportunidade para acompanhar os livros e filmes que você não teve tempo de assistir.

Se seus pensamentos ficarem negativos, **participe de uma atividade prática**. Certifique-se de focar na tarefa física e permanecer no momento.

Dê uma pausa de assistir, ler ou ouvir notícias, incluindo mídias sociais. Ouvir sobre a pandemia repetidamente pode ser perturbador.

Obtenha fatos do COVID-19 em sites confiáveis e plataformas das autoridades locais de saúde, para ajudá-lo a distinguir fatos de rumores.

Reconheça que você está fazendo o melhor que pode para lidar neste momento.

Mais importante ainda, **não entre em pânico** e **siga os conselhos da sua equipe de tratamento dialítico**.

O que devo fazer se me sentir enjoado?

Entre em contato com sua clínica de diálise e seu médico imediatamente por telefone.

Separe-se das outras pessoas em sua casa.

Cubra a tosse e espirre com um cotovelo ou tecido e lave suas mãos.

Procure atendimento médico imediato se seus sintomas piorarem.

© 2020 DaVita Inc. All rights reserved. Proprietary and confidential. For internal use only. INTE-04032020-043