



Doenças Crônicas e a COVID-19 PERMANECENDO SAUDÁVEL



Se tem uma doença crônica, você tem maior probabilidade de sofrer complicações graves, se pegar COVID-19.

A COVID-19 revelou ainda mais as desigualdades históricas e atuais em nossa sociedade. O racismo estrutural tem um papel importante no fato de que pessoas de cor têm maior risco de doenças crônicas e de terem complicações graves resultantes da COVID-19.

Além de tomar medidas para proteger-se da COVID-19, uma das coisas mais importantes que você pode fazer é cuidar bem de sua saúde, se tem uma doença crônica - especialmente, se tiver 65 anos ou mais, ou se tiver uma deficiência. Use essas informações também para ajudar a cuidar de sua família, seus amigos e sua comunidade.

Se você tem...

Diabetes

Monitore o seu nível de glicose no sangue regularmente e continue a tomar todos os seus medicamentos de acordo com as instruções de seu médico. Manter a sua glicose sob controle pode ajudar a reduzir o risco de complicações decorrentes da COVID-19. Se estiver tendo dificuldades para pagar pelos seus remédios para diabetes, [a ADA pode ajudar](#).

Asma

A COVID-19 afeta os pulmões, portanto é importante gerenciar os fatores desencadeantes, usar os seus medicamentos de controle e de resgate, e seguir o seu plano de tratamento da asma (se houver). Já que muitos dos produtos de limpeza caseiros podem fazer a sua asma piorar, tente limpar e desinfetar sua casa de acordo com as [diretrizes do CDC](#).

Doença cardíaca

Continue a tomar os seus medicamentos para o coração, de acordo com as instruções do seu médico. Reduzir o seu nível de estresse também pode ajudar a manter a saúde do seu coração. Experimente fazer respirações profundas, dormir 6 a 8 horas por noite, comer uma dieta saudável e fazer exercícios quando puder.

Câncer

O câncer e os tratamentos de câncer podem enfraquecer o sistema imunológico e isso torna mais difícil para o corpo combater a COVID-19. É especialmente importante que você evite contatos desnecessários com outras pessoas, portanto, converse com seu provedor sobre como seus medicamentos orais podem ser enviados para você, para que não seja necessário que você vá ao consultório médico ou à farmácia.

Pressão alta

A pressão arterial alta aumenta o risco de complicações decorrentes da COVID-19. Monitore sua pressão arterial em casa e continue a tomar todos os seus medicamentos de acordo com as instruções de seu médico.

Dependência da nicotina

Fumantes e usuários de cigarros eletrônicos (ou dispositivos de vaping) correm o risco de ficarem doentes com a COVID-19. Fumar e praticar vaping causam inflamação e aumentam o estresse sobre o seu sistema imunológico, além disso, cigarros e cigarros eletrônicos passam de sua mão para sua boca. Lave suas mãos tanto quanto possível e reduza suas idas às lojas que vendem esses produtos.

Se você tiver alguma doença crônica, tome as seguintes medidas de saúde:



Converse com seu provedor sobre a maneira mais segura para marcar sua consulta de saúde.

Peça um **suprimento extra de medicamentos**, para o caso de você não poder ir à farmácia. Continue a tomar seus medicamentos de acordo com as instruções de seu médico.

Pergunte se você precisa de alguma **vacina**, como a vacina de gripe e de pneumonia.



Concentre-se em alimentação saudável e exercícios regulares para controlar o estresse e permanecer com saúde.

Coma alimentos saudáveis quando puder, como frutas, legumes e alimentos ricos em proteínas magras.

Encontre maneiras de fazer exercícios em casa com segurança. Se tiver que sair, siga as diretrizes de distanciamento social e use uma máscara ou outra cobertura de rosto feita de pano.

Controle o estresse. Não fique grudado nas notícias o tempo todo, experimente fazer exercícios de respiração profunda ou dedique-se a alguma outra atividade que você gosta de fazer.



Pare de fumar ou de praticar vaping, mesmo se já tiver tentado parar antes.

Fumar e praticar vaping são hábitos que podem danificar os pulmões e aumentar o risco de complicações resultantes da COVID-19. Apoio de coaching e medicamentos gratuitos estão disponíveis:

Ligue para: 1-800-QUIT-NOW

Acesse: [KeepTryingMA.org](https://www.KeepTryingMA.org)

Proteja-se da COVID-19:

- Quando puder, fique em casa. Saia de casa somente quando precisar, como para trabalhar em um emprego essencial, ir ao supermercado ou à farmácia, ou se tiver uma emergência médica.
- Fique a pelo menos 6 pés (2 m) de distâncias de outras pessoas quando estiver fora de casa.
- Lave as mãos com frequência, durante pelo menos 20 segundos, com água e sabão.
- Use uma máscara ou cobertura facial em todos os espaços públicos e sempre que for difícil manter uma distância social de 6 pés (2 m) de outras pessoas. Veja orientações sobre máscaras em [mass.gov/MaskUp](https://www.mass.gov/MaskUp)
- Limpe e desinfete as superfícies que você toca frequentemente, como telefones celulares, maçanetas de portas, torneiras e balcões.

Verifique se você tem algum sintoma da COVID-19



Não hesite em ligar para 911 em uma emergência – principalmente se achar que está tendo um ataque de coração, se tiver **qualquer** sinal de um AVC (derrame), se foi vítima de agressão sexual ou de qualquer tipo de violência, ou se tiver algum outro tipo de ferimento.

Mesmo durante a COVID-19, ligar para o 911 ainda é a maneira mais rápida de obter ajuda e cuidados e, possivelmente, salvar uma vida. Os EMS (Serviços Médicos de Emergência) e os hospitais de Massachusetts estão tomando medidas para evitar a disseminação da COVID-19.

- ✓ **Ligue para 911 se sentir qualquer sinal de AVC (derrame):** Rosto caído de um lado, fraqueza em um dos braços ou dificuldade de falar.
- ✓ **Ligue para 911 se achar que está tendo um ataque de coração:** dor no peito, uma sensação de peso no peito, falta de ar significativa, suor frio, algumas vezes acompanhado de náusea ou uma leve tontura.
- ✓ **Ligue para 911 ou para o SafeLink (877-785-2020), se foi vítima de agressão sexual ou de qualquer tipo de violência.**