

COMUNICADO SBTMO | 03 | COVID 19

Recomendações da SBTMO para os Pacientes em Programas de Hematologia e Transplante de Medula Óssea (TMO) se prevenirem da COVID-19

Querido (a) Paciente,

Sabemos que todos tem conhecimento da chegada de uma nova infecção viral no mundo todo e agora no Brasil chamada COVID-19, causada por um subtipo de coronavírus.

Devemos lidar com esta ameaça com muito respeito e seriedade, mas sem pânico. Medidas simples e o isolamento social relativo ajudam muito a evitar a propagação deste vírus.

Muito importante é termos em mente que orientações se modificam quase diariamente quando vamos conhecendo melhor a epidemiologia, grupos de risco, diagnóstico, tratamento e prevenção desta doença.

Listamos algumas medidas simples que consideramos importantes para evitar a infecção:

- Afaste-se das pessoas que estejam potencialmente doentes. Evite amigos e familiares com sintomas gripais.
- Lave as mãos com frequência por no mínimo 20 segundos com água e sabão; se não for possível, use um desinfetante para as mãos (álcool 70 em gel)
- Se você estiver com sintomas gripais, notifique sua equipe médica antes de vir ao hospital e use máscara na sua chegada.
- Se você esteve em contato com uma pessoa com COVID-19 ou retornou de viagens a países com alta taxa de casos de coronavírus como China, Irã, Coreia do Sul, Itália está indicado isolamento por 14 dias e no caso de aparecimento de sintomas gripais, notifique sua equipe médica.

- Está indicado coleta do exame do coronavírus somente em pacientes sintomáticos de gripe. Pois pacientes assintomáticos podem apresentar resultado falso negativo.
- Tente não tocar seu rosto, especialmente seus olhos, nariz e boca. Caso espirre ou tussa, cubra sua boca e nariz com o cotovelo ou usando lenços de papel descartável, jogando-os fora imediatamente. Lave as mãos ou utilize álcool gel após.
- Evite cumprimentar com as mãos, abraços e beijos pelo menos neste momento.
- Fique em casa o máximo possível nesse momento de crise. Se você precisar sair, evite multidões e tente ficar a 2 metros de distância de outras pessoas. Evite viajar.
- Em locais com grande circulação do vírus, filhos ou irmãos pequenos de pacientes transplantados não devem ir a escolas, creches e nem atividades junto com outras crianças, já que podem mesmo assintomáticos transmitir o COVID-19 para seus familiares. Em crianças, os sintomas respiratórios podem ser muito leves, incluindo diarreia, mas a eliminação viral pode ser bastante prolongada. Por isso, precisamos ficar atentos e nos precavermos.
- Pacientes devem procurar o hospital, caso apresentem dispneia, para serem admitidos. As alterações à tomografia são muito mais evidentes do que ao Rx e a intubação precoce pode aumentar a chance de recuperação e diminuir a disseminação da doença.
- Tenha a quantidade de medicação correta para seu tratamento hematológico, que possa ser necessário caso você tenha que ficar em casa por um período mais prolongado durante o pico do surto. Informe-se sobre isso com a equipe médica.
- Verifique também se você possui em casa quantidade suficiente de medicamentos para febre e outros sintomas gripais, além de lenços de papel.
- Sem cometer exageros, tenha quantidade suficiente de alimentos e itens do lar que possam ser necessários caso tenha que permanecer recluso por um período prolongado. Planeje como receber alimentos por meio de familiares e amigos ou por serviços de entrega, caso venha a ser preciso.
- Na medida do possível, evite tocar em qualquer superfície de locais públicos com alta concentração de pessoas - botões do elevador, maçanetas, corrimãos etc. Caso necessário use um lenço de papel ou sua manga para cobrir sua mão. Se usar as mãos sem proteção, lave-as assim que possível ou passe álcool 70 em gel.

- Limpe e desinfete com frequência os objetos de casa ou de uso pessoal utilizados com mais frequência (mesas, maçanetas, interruptores de luz, torneiras, telefones celulares, teclados de computador).
- Tome vacina para gripe (INFLUENZA). Ela não protege do coronavírus mas, no inverno, estamos sujeitos a vários vírus respiratórios, principalmente influenza
- Não compartilhe alimentos e objetos de uso pessoal
- Observe os sintomas da COVID-19 que incluem febre, tosse e falta de ar. Se você sentir que está desenvolvendo esses sintomas, ligue para seu médico ou equipe de Hematologia e /ou TMO.

A COVID-19 é apenas mais um dos muitos desafios que todos nós enfrentamos e você, em especial, pois fez ou está em tratamento imunossupressor ou transplante de medula. Estamos preparados e disponíveis para ajudá-lo. Temos que nos manter sem pânico, tomando as medidas gerais importantes até esta onda passar.

Os esclarecimentos sobre a pandemia da COVID-19 estão mudando constantemente. Forneceremos informações atualizadas para você e sua família se manterem saudáveis, conforme necessário.

Fonte: *Diretoria da Sociedade Brasileira de Transplante de Medula Óssea (SBTMO)*