

Recomendações

para doentes que sofrem de doenças reumáticas e músculo-esqueléticas

Informações sobre a COVID-19

RESPEITE AS MEDIDAS DE PROTEÇÃO



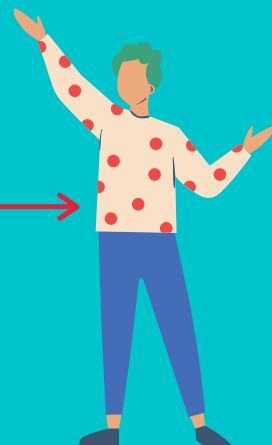
Lave as mãos com água e sabão (durante pelo menos 1 min) ou com higienizador de mãos várias vezes ao dia e após qualquer contacto, depois de espirrar (no cotovelo) ou de se assoar (com lenços descartáveis) e após tocar em superfícies que possam ter sido contaminadas.



RESPEITE UMA DISTÂNCIA DE PELO MENOS 1 METRO



Cumprimentar sem apertar as mãos ou beijar, respeitar uma distância de pelo menos um metro. Evite tocar no seu rosto com as mãos sem as ter lavado, se tiver estado no exterior. Em caso de sintomas respiratórios novos e invulgares, coloque uma máscara cirúrgica, de modo a proteger as pessoas à sua volta.

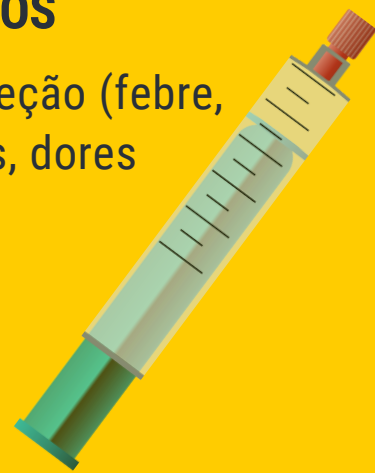


NÃO DESCONTINUE OS SEUS MEDICAMENTOS

IMUNOSSUPRESSORES OU BIOLÓGICOS

exceto em caso de sinais de infeção (febre, tosse, dificuldades respiratórias, dores musculares, perda do olfato...)

e só depois de consultar o seu reumatologista ou médico de família.



NÃO INTERROMPA A SUA PREDNISONA

(ou colchicina para as doenças autoinflamatórias). Não descontinue a hidroxicloroquina ou a cloroquina se a tomar para a sua doença reumática ou músculo-esquelética.

No tome AINEs

(anti-inflamatórios não esteroides) nem corticosteróides para tratar a febre ou infeção. Em vez disso tome paracetamol.



ESTÁ MAIS VULNERÁVEL

Se estiver a tomar medicamentos imunossupressores de longa duração, biológicos ou corticosteróides numa dose superior a 10-15 mg de prednisona ou equivalente/dia, **está mais vulnerável**.



Fique o mais possível em casa e peça às pessoas à sua volta para fazerem as suas compras e limitar o contacto, e respeite as medidas de proteção.