

## Recomendações para doentes que sofrem de doenças reumáticas e músculo-esqueléticas

### Informações sobre a COVID-19

Esta informação foi atualizada pela última vez a **31 de março de 2020**, mas pode vir a ser alterada ao longo do tempo. Recomendamos-lhe que consulte também a página oficial do governo, sempre que necessário.

Na maioria dos países existe agora um sistema de contenção, sendo proibidas as viagens, exceto em determinadas situações (ver a página oficial do governo). Viajar é normalmente permitido, por exemplo, se se deparar com um problema de saúde. **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. 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 e respeite as medidas de proteção durante 14 dias (ver abaixo).

**Não descontinue os seus medicamentos imunossuppressores 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 hidroxicroquina ou a cloroquina se a tomar para a sua doença reumática ou músculo-esquelética. Encomende a hidroxycloquina na sua farmácia um ou dois dias antes de terminar a embalagem (as instruções específicas de prescrição podem variar de país para país).

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

**Se estiver a tomar medicamentos imunossuppressores 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. As pessoas vulneráveis devem permanecer o mais possível em casa, praticando, se possível, o teletrabalho. Contacte o seu profissional de medicina do trabalho. Para os pais com uma criança a fazer tratamentos biológicos ou imunossuppressores, geralmente não há razão para retirar os pais do seu local de trabalho, mas recomenda-se que respeitem as medidas de proteção da melhor forma possível. Em situações especiais, contacte o departamento médico do seu empregador.

**Se tiver estado em contacto com alguém que deu positivo no teste COVID-19 ou se tiver sintomas da COVID-19 (febre, tosse, anosmia (perda de olfacto), falta de ar...)**

- Fique em casa, não saia de forma alguma
- Respeite as medidas de proteção
- Se tiver sintomas, entre em contato com seu médico de família ou o seu reumatologista
- Controle a sua temperatura duas vezes por dia durante os 14 dias seguintes
- Se for possível, durma sozinho. As áreas comuns (por exemplo, casa de banho), se partilhadas, devem ser limpas e desinfetadas frequentemente (usar lixívia, verificar recomendação de utilização). Não partilhe toalhas e produtos de higiene
- Evite tocar em puxadores, interruptores e superfícies planas, limpe e desinfete frequentemente para proteger os membros da sua família à sua volta
- Abra as janelas para ventilar a sua casa / apartamento / quarto várias vezes ao dia

Estas recomendações foram aprovadas pela ERN ReCONNET, a Rede Europeia de Referência para as doenças do tecido conjuntivo e músculo-esqueléticos raras e complexas  
<https://reconnet.ern-net.eu>