

Perguntas frequentes sobre a COVID-19 e nova-iorquinos idosos que vivem em casa

A COVID-19 continua se espalhando em nossas comunidades, mas é possível executar ações para proteger você e seus entes queridos. Fique por dentro das informações e use os recursos abaixo para preservar sua saúde e segurança. Se você tiver 65 anos ou mais, ou sofrer de algum problema de saúde, correrá mais risco de desenvolver doenças graves em decorrência da COVID-19 e, por isso, deve ficar em casa o máximo possível.

Noções básicas sobre a COVID-19

Como ocorre a transmissão da COVID-19?

- Há maior probabilidade de transmissão do vírus quando alguém fica perto (cerca de 6 pés ou 1,80 m) de outra pessoa que tenha a COVID-19. O vírus é transmitido por perdigotos espalhados quando uma pessoa tosse ou espirra, fala ou canta.
- As pessoas que contraíram a COVID-19, mas não apresentam sintomas, também podem transmitir o vírus.
- É possível ocorrer o contágio da COVID-19 ao tocar em uma superfície infectada pelo vírus e depois encostar na boca, nariz ou olhos, mas essa não é considerada a principal forma de transmissão do vírus.

Quais são os sintomas da COVID-19?

- As pessoas com COVID-19 descreveram uma grande variedade de [sintomas](#), desde sintomas leves e doenças graves. Algumas pessoas não manifestam qualquer sintoma.
- Os sintomas podem aparecer de **dois a 14 dias após a exposição** ao vírus.
- As pessoas com os seguintes sintomas podem ter COVID-19 (esta lista não inclui todos os sintomas possíveis):
 - Febre ou calafrios
 - Tosse
 - Falta de ar ou dificuldade de respirar
 - Fadiga
 - Dores musculares ou no corpo
 - Dor de cabeça
 - Perda de olfato ou paladar
 - Dor de garganta
 - Nariz congestionado ou escorrendo
 - Náusea ou vômito
 - Diarreia
 - Adultos mais velhos podem sofrer confusão, desorientação e sofrer quedas.

Quem corre mais risco de pegar COVID-19 ou de sofrer com doenças graves?

- Doença grave significa que a pessoa com COVID-19 pode precisar de hospitalização, tratamento intensivo ou de um respirador para ajudá-la a respirar, podendo até morrer. As pessoas que [mais correm risco de doenças graves](#) precisam monitorar a própria saúde com atenção especial e entrar em contato com um médico se apresentarem qualquer sintoma.
- Pessoas que mantêm contato regular próximo com outras que têm COVID-19, como aquelas que vivem na mesma casa, cuidadores ou parceiros íntimos, correm mais risco de contágio com o vírus.
- Pessoas com 50 anos ou mais correm mais risco de doenças graves em decorrência da COVID-19 (pessoas com 65 ou mais correm ainda mais risco). Também correm mais risco as pessoas que sofrem de problemas de saúde subjacentes, incluindo:
 - Doença renal crônica
 - COPD (Doença pulmonar obstrutiva crônica)
 - Estado de imunodeficiência (sistema imune enfraquecido) após transplante de órgão sólido
 - Obesidade (índice de massa corporal [IMC] de 30 ou superior)
 - Problemas cardíacos graves, como insuficiência cardíaca, doença arterial coronariana ou miocardiopatia
 - Anemia falciforme
 - Diabetes mellitus do tipo 2

Manutenção da saúde

O que posso fazer para evitar a COVID-19?

Não há vacinas ou remédios que combatam a COVID-19, mas há pesquisas sendo feitas. As recomendações descritas abaixo podem ajudar a impedir que você e outras pessoas fiquem doentes.

- [Se adoecer, fique em casa](#). Se você não se sentir bem, fique em casa e saia apenas para obter atendimento médico essencial (incluindo [atendimento médico de rotina](#) e [realização de teste da COVID-19](#)) e para cumprir tarefas essenciais que outras pessoas não podem fazer por você. Se você apresentar os sintomas e tiver 65 anos ou mais, ou se tiver um problema de saúde subjacente, **ligue imediatamente para seu médico** para que monitore sua saúde mais de perto e para receber orientação sobre testes.
- **Mantenha o distanciamento físico**. Sempre que possível, mantenha uma distância mínima de 6 pés (1,80 m) das outras pessoas.
 - Se você sofrer com um problema de saúde subjacente ou se tiver 65 anos ou mais, cogite ficar em casa o máximo possível para se proteger, mesmo que não esteja doente, exceto para receber atendimento médico (incluindo a [realização de teste de COVID-19](#)) e para cumprir tarefas essenciais, como comprar mantimentos ou fazer exercícios sem companhia.

- Quando possível, peça a outras pessoas que não estão doentes e que correm menos risco de doenças graves em decorrência da COVID-19 para cumprir as tarefas necessárias.
- Se você precisar comprar alimentos ou outros itens essenciais, escolha lojas que tenham opções de entrega ou horários especiais para compradores que correm mais risco de doenças graves em decorrência da COVID-19.
- Tente socializar e trabalhar remotamente sempre que possível.
- **Higienize bem as mãos.** Lave frequentemente suas mãos com água e sabão, principalmente ao voltar para casa. Lave por pelo menos 20 segundos a cada vez ou use um desinfetante à base de álcool se não houver água e sabão disponíveis.
 - Não toque em seu rosto com mãos não lavadas.
 - Se você precisar tossir ou espirrar, cubra seu nariz e sua boca com um tecido ou com sua manga, não com as mãos.
 - Não cumprimente com aperto de mão. Em vez disso, acene.
- **Use uma proteção facial.** Sempre que sair de casa, use uma [proteção facial](#) e verifique se ela cobre seu nariz e sua boca.

Mesmo que você já tenha contraído a COVID-19, é importante continuar seguindo as recomendações de distanciamento físico, praticar uma boa higienização das mãos e usar proteção facial. Ainda não sabemos se você pode contrair a COVID-19 novamente.

O que mais posso fazer para ficar bem?

Mantenha o contato com seu profissional da saúde e não deixe de marcar e ir às consultas de atendimento de rotina.

- Atendimento de rotina inclui consultar o médico sobre um problema crônico (como pressão alta, diabetes ou doença cardíaca), realização de check-ups anuais, vacinas, triagens de saúde e consultas sobre a saúde mental.
 - Apesar de não existir uma vacina que proteja contra a COVID-19, é importante manter as outras vacinas em dia para preservar sua saúde geral.
 - Quando a vacina de gripe estiver disponível, fale com seu médico sobre a aplicação. Se você tiver 65 anos ou mais, peça ao seu médico uma vacina de gripe preparada especialmente para pessoas da sua idade e não deixe de se vacinar.
 - Pergunte ao médico se você deveria receber a vacina de pneumonia e de cobreiro.
 - Muitos médicos terão as vacinas de pneumonia e de gripe em seus consultórios. Muitas farmácias também administram vacinas de gripe, pneumonia e cobreiro. Consulte a farmácia local para saber quais vacinas eles têm disponíveis. Visite o "[NYC HealthMap](#)" (Mapa de Saúde de NYC) ou ligue para **311** para encontrar um local de vacinação da gripe perto de você.
 - Peça ao seu médico um suprimento para 90 dias dos remédios que você toma regularmente. Cogite usar uma farmácia que entregue em sua casa.
 - Mantenha o contato com seu dentista para planejar o atendimento de rotina.

- Mantenha os exames de vista atualizados e tenha um par de óculos ou lentes de contato se você usá-los.
- Muitos profissionais podem ajudar você por telefone ou atendimentos virtuais, mas talvez haja a necessidade de consultas presenciais para exames, vacinas e outros atendimentos.
- Os profissionais ampliaram as medidas de controle de infecção para tornar o atendimento presencial seguro, incluindo mais práticas de limpeza e desinfecção, consultas presenciais espaçadas, obrigatoriedade de proteção facial e horários especiais para as pessoas que correm mais risco de doenças graves.
- Se você não conhecer um profissional da saúde, ou se o consultório não estiver aberto, encontre um centro de saúde comunitário por perto que esteja aceitando novos pacientes acessando [nyc.gov/health/covidresources](https://www.nyc.gov/health/covidresources). Também é possível ligar para 844-692-4692 ou **311** para encontrar um profissional perto de você. O atendimento está disponível a todos os nova-iorquinos independentemente do status de imigração ou capacidade de pagamento.

Fique em segurança e tenha cuidado com os riscos de queda em casa. As quedas podem causar ferimentos graves ou até a morte, e podem afetar a qualidade de vida.

- Remova ou conserte locais que possam causar tropeços ou quedas. Isso inclui remover objetos do chão, arrumar tapetes soltos ou rasgados, prender capachos no chão com fita e enrolar e prender fios elétricos perto da parede.
- Verifique a iluminação. Troque lâmpadas queimadas assim que possível, coloque luzes noturnas em corredores escuros e reduza a luminosidade acrescentando cortinas às janelas.
- Acesse [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) e procure por "[How to Prevent Falls: A Home Safety Checklist](#)" (Como evitar as quedas: lista de verificação de segurança residencial) para encontrar ideias sobre como proteger sua casa contra quedas.
 - Se houver urgência de pequenos reparos em sua residência, fale com o síndico ou administrador do edifício ou ligue para a loja de ferramentas local para perguntar sobre opções de entrega sem contato.
- Mantenha seus pés saudáveis e sem dores. Mantenha os pés limpos e secos, corte as unhas e consulte um médico em caso de problemas com os pés ou dificuldades de cortar as unhas.
- Evite usar chinelos com solas finas ou sandálias. Não ande pela casa de meia e limite o tempo com os pés descalços. Use sapatos confortáveis, mesmo em casa.

O que fazer se ficar doente

Há alguma ação específica para me preparar, caso eu ou alguém em minha residência fique doente?

- Mantenha listas atualizadas de todos os remédios que você toma regularmente e de todos os seus médicos, incluindo informações de contato.

- Tenha um plano de deslocamento até o médico ou até um local de teste, se for necessário.
 - Há alguns serviços de transporte disponíveis para consultas médicas essenciais para pessoas com 60 anos ou mais por intermédio de organizações comunitárias. Para saber mais, ligue para "[Aging Connect](#)" (Contato para idosos), o centro de informações e indicações para adultos mais velhos e seus familiares do Departamento de NYC para Idosos (DFTA, na sigla em inglês), no número 212-244-6469, de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h30.
 - Alguns planos de saúde, incluindo a Medicaid, cobrem o transporte não emergencial, incluindo visitas a um profissional. Entre em contato com sua empresa de plano de saúde para conhecer a cobertura do plano e saber como organizar o transporte.
- Considere suas preferências de atendimento médico e ao escolher um agente de atendimento à saúde, caso você não possa falar por si mesmo(a). Acesse [ny.gov](#) e procure por "[advance care planning](#)" (planejamento avançado de saúde) para encontrar mais informações sobre como escrever seus desejos em um documento de orientação avançado.
- Se você estiver cuidando de outra pessoa, como um parceiro(a) ou criança, ou de um animal de estimação, planeje para que outra pessoa assuma os cuidados se você contrair a COVID-19.
- Se você precisar da ajuda de um cuidador, decida quem pode cuidar de você se a pessoa que cuida de você adoecer.
- Tenha um termômetro e um suprimento de remédios sem prescrição, como paracetamol (Tylenol), que possam ser consumidos em segurança.

Quando e como devo procurar atendimento referente à COVID-19, incluindo teste de infecção?

É importante monitorar sua saúde e procurar atendimento ou consulta emergencial para COVID-19 e outros problemas de saúde quando for necessário.

Se você começar a apresentar sintomas leves a moderados de COVID-19, **ligue imediatamente para seu médico** para que monitore sua saúde mais de perto e para receber orientação sobre testes.

- Fique em casa, exceto para receber atendimento médico essencial (incluindo [atendimento médico de rotina](#) e [realização de teste de COVID-19](#)) ou para obter itens básicos como mantimentos do mercado, caso ninguém possa fazer isso por você.
- Não vá trabalhar, mesmo se você for um trabalhador essencial.
- Seu médico pode oferecer teste de COVID-19 no consultório. Também é possível encontrar um local de teste perto de você ligando para **311** ou acessando [nyc.gov/covidtest](#).
 - Os testes são gratuitos em vários locais de teste.
 - Se o seu teste der positivo, você receberá uma ligação de um Responsável por rastreamento de contato treinado que garantirá o atendimento e o suporte

médico necessários, incluindo refeições, remédios e acomodações em hotel, se você não puder manter uma distância segura dos outros moradores de sua residência.

- Para saber mais sobre a Test & Trace Corps e sobre os Rastreadores de contato, acesse nyc.gov e procure por "[trace](#)" (rastreamento).
- Consulte um profissional se você desenvolver novos sintomas ou se os sintomas mudarem. A pessoa poderá orientar você sobre a necessidade de mais avaliações.

Se você apresentar os sintomas graves abaixo, vá até um atendimento emergencial ou ligue para **911** imediatamente:

- Dificuldade de respirar
- Dor ou pressão persistente no peito ou abdômen
- Confusão ou incapacidade de permanecer acordado(a)
- Lábios ou rosto azulado
- Dificuldade para falar
- Rosto caído ou dormência repentina na face, braço ou perna
- Convulsão
- Qualquer dor repentina e severa
- Sangramento descontrolado
- Vômito ou diarreia persistente
- Qualquer outra condição emergencial

Devo fazer o teste em alguma outra circunstância?

Sim, todos os nova-iorquinos devem fazer um teste de diagnóstico de COVID-19, mesmo que não apresentem os sintomas. Há dois tipos principais de teste:

- Testes de **diagnóstico** (ou teste de vírus) da COVID-19 com swab ou saliva, usados para identificar se alguém está com COVID-19 **no momento** (ou seja, se está doente). Os testes são gratuitos em vários locais de teste. Também é possível encontrar um local de teste perto de você ligando para **311** ou acessando nyc.gov/covidtest.
- Testes de **anticorpos** (ou testes de sorologia) de COVID-19 são teste sanguíneos que podem identificar se alguém foi exposto a COVID-19 **anteriormente**. O resultado positivo **não** significa que você está imune à COVID-19 ou que não possa contraí-la de novo.

Para saber mais sobre teste de COVID-19, acesse nyc.gov/health/coronavirus e procure por "[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)" (Teste de COVID-19: perguntas frequentes).

Se você já tiver feito o teste e o resultado tiver sido negativo, faça outro teste se:

- Tiver novos sintomas de COVID-19
- Você ou seu médico estiver preocupado(a) com uma possível exposição, por exemplo, após passar um tempo em uma aglomeração ou com alguém que tenha, ou possa ter, COVID-19

- Você estiver planejando passar um tempo com alguém que não vive com você e que corra mais risco de desenvolver doenças graves em decorrência da COVID-19, incluindo pessoas com 65 anos ou mais

O que posso fazer para proteger as pessoas em casa se eu, ou outra pessoa, tiver COVID-19?

Crie um distanciamento físico e não receba visitas:

- Se você estiver doente, mantenha uma distância de pelo menos 6 pés (1,80 m) das outras pessoas.
- Mantenha as pessoas doentes separadas de você ou daquelas em risco de doenças graves.
- Mova cadeiras ou outros móveis para manter o distanciamento físico.
- As pessoas doentes devem comer ou receber alimentos separadamente das outras pessoas na casa que não estão doentes, se for possível.

Cubra:

- Cubra seu nariz e boca com uma [proteção facial](#) quando você estiver a 6 pés (1,80 m) de outras pessoas.
- Ao tossir ou espirrar, proteja-se com um lenço ou com a parte interna do seu cotovelo. Não use suas mãos.

Mantenha a limpeza:

- Jogue os lenços de papel no lixo logo depois de usá-los.
- Lave suas mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos, principalmente depois de tossir ou espirrar. Use um desinfetante de mãos à base de álcool se não houver água e sabão disponíveis.
- Limpe com frequência as superfícies nas quais as pessoas sempre encostam, como maçanetas, interruptores de luz, torneiras, telefones, chaves, os brinquedos preferidos das crianças e controles remotos.
- Lave as toalhas, lençóis, roupas e proteções faciais de pano no ambiente mais quente possível, com seu detergente habitual, e seque-os completamente.
- Não divida pratos, copos, xícaras ou talheres, e lave-os após cada utilização.

Eu ou outra pessoa em casa está com COVID-19, mas não conseguimos separar a pessoa dos outros moradores. O que posso fazer?

NYC conta com quartos de hotel gratuitos disponíveis para as pessoas com COVID-19 ou que vivam em uma residência na qual alguém está com COVID-19 e não pode manter uma distância segura dos outros. Se você precisar desse serviço, ligue para **311** ou 844-692-4692 entre 9h e 21h. Um profissional da saúde avaliará sua situação e indicará um hotel se for apropriado.

- Em um hotel, você terá acesso a um monitoramento gratuito 24 horas por dia, 7 dias por semana, por enfermeiras e médicos, todas as refeições, acesso a suporte à saúde mental e ao bem-estar e a capacidade de fazer ligações locais para manter o contato com os entes queridos.

- Cuidadores (se tiverem COVID-19 ou estiverem cuidando de alguém que tenha COVID-19) podem ficar em um hotel com a pessoa da qual estão cuidando.

Cuidados com a sua saúde mental

São tempos difíceis. Como posso controlar o estresse, a ansiedade e o isolamento social?

- É natural sentir sobrecarga emocional, tristeza, ansiedade e medo, ou enfrentar outros sintomas de angústia, que podem resultar em dificuldades para dormir ou para lidar com problemas de abuso de álcool ou de outras substâncias.
- Conecte-se com amigos e entes queridos por chamadas telefônicas, mídia social e bate-papo com vídeo.
- Se você não estiver doente, faça exercícios sem companhia ao ar livre, mas lembre-se de usar uma proteção facial, manter uma distância mínima de 6 pés (1,80 m) das outras pessoas e lavar suas mãos com frequência.
- Acesse a "[App Library](#)" (Biblioteca de aplicativos) no endereço nyc.gov/nycwell para conferir as ferramentas on-line que ajudarão você a administrar sua saúde e bem-estar emocional.
- NYC Well, um serviço gratuito e confidencial de apoio à saúde comportamental, treinou conselheiros que estão disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana, para fornecer orientações breves e indicações de atendimento. Ligue para 888-692-9355.
- Para obter ajuda com questões de isolamento e solidão, mantenha o contato com pessoas recebendo ligações sociais gratuitas e recorrentes de um voluntário. Basta ligar para Aging Connect do DFTA no número 212-244-6469.

Outros recursos da Cidade para ajudar a manter sua saúde e segurança

O que posso fazer se eu não sentir segurança em minha casa ou se eu me sentir negligenciado, pressionado ou sofrer bullying de alguém?

- Ligue para o Centro de recursos para vítimas de crimes contra idosos do DFTA no número 212-442-3103 das 9h às 17h.
- Ligue para os Centros de justiça familiar de NYC, que fornecerão serviços sociais, atendimento jurídico civil e assistência jurídica criminal importantes para sobreviventes de violência doméstica e de gênero, incluindo abuso contra idosos. Os serviços para sobreviventes estão disponíveis por telefone, de segunda à sexta, das 9h às 17h.
 - Bronx: 718-508-1220
 - Brooklyn: 718-250-5113
 - Manhattan: 212-602-2800
 - Queens: 718-575-4545
 - Staten Island: 718-697-4300
- Ligue para a Linha de atendimento do Centro de abuso contra idosos de NYC para pessoas interessadas ("NYC Elder Abuse Center Helpline for Concerned Persons") no número 212-746-6905, de segunda à sexta, das 9h às 17h.

- Ligue para a linha de atendimento 24 horas de NYC operada pela Safe Horizon: 800-621-4673 nos outros horários.
- Se estiver enfrentando uma emergência, ligue para 911.

Se eu estiver com problemas para obter alimentos enquanto fico em casa, o que eu poderei fazer?

- Os centros de alimentação do Departamento de Educação oferece três refeições gratuitas por dia, de segunda a sexta-feira. Não há necessidade de registro ou identificação. Um membro da residência ou amigo que não corra risco de doença grave em decorrência da COVID-19 pode pegar as refeições para você. Acesse nyc.gov/getfood ou ligue para **311** para encontrar um centro de alimentação.
- Se não for possível sair para obter alimento, ninguém puder levar comida e você não puder usar as opções de entrega particulares, a NYC entregará refeições de emergência para você. Acesse nyc.gov/getfood ou ligue para **311** para saber mais.

Estou preocupado(a) em manter a segurança e aliviar o calor durante o verão. O que posso fazer?

- Ondas de calor não são apenas desconfortáveis, elas também podem causar doenças relacionadas ao calor ou até morte, e piorar problemas de saúde existentes. Usar um ar condicionado é a melhor proteção. Ventiladores não bastam para aliviar o calor durante climas quentes.
- Se você tiver um ar condicionado, verifique se está funcionando. Durante uma onda de calor, ligue sua unidade e ajuste para 78 °F ou um nível “baixo” de frio para se proteger, economizar na conta de luz e poupar energia.
- Janelas abertas e ar condicionado não aumentarão o risco de contrair COVID-19. Se houver alguém com COVID-19 em sua residência, abrir as janelas ou usar ar condicionado pode aumentar a circulação do ar, o que pode ajudar a conter a propagação da COVID-19 ao reduzir a quantidade de vírus no ar. Se você abrir as janelas e estiver cuidando de crianças pequenas, verifique se há proteções instaladas nas janelas.
- Se você não tiver um ar condicionado:
 - Inscreva-se para receber um ar condicionado gratuito do Programa de assistência à energia doméstica (HEAP, na sigla em inglês), caso atenda aos critérios de renda e outros. Acesse nyc.gov/hra e procure por "[HEAP Cooling Application](#)" (Solicitação de resfriamento HEAP) ou ligue para 212-331-3126 das 9h às 17h para saber mais. A solicitação está disponível em vários idiomas.
 - Visite, com segurança, a residência de alguém que você sabe que tem um ar condicionado funcional. Considere quais amigos ou parentes você pode visitar para pedir ajuda para aliviar o calor.
 - Se não for possível visitar a casa de alguém conhecido, ligue para **311** para encontrar um centro de alívio ao calor na Cidade de Nova York durante uma onda de calor.

- Preste atenção nas previsões do tempo sobre as próximas ondas de calor. Fique por dentro das informações sobre emergências e sobre mensagens oficiais do governo.
 - Inscreva-se em "Notify NYC" (Notificações em NYC), o programa oficial de comunicações emergenciais da Cidade, acessando nyc.gov/notifynyc ou ligando para **311**.
- Para saber mais sobre como manter a segurança durante o calor, acesse nyc.gov/health/heat.
- Tempestades de verão ou o clima quente pode resultar em quedas de energia.
 - Informe à concessionária de energia se você usa equipamento médico elétrico. Eles poderão avisar se houver a expectativa de problemas com a energia em sua área. Mesmo que os serviços públicos estejam incluídos em seu aluguel, você poderá usar esse serviço da concessionária de energia.
 - Prepare-se para uma emergência. Verifique se há pilhas reservas ou tanques de oxigênio, se for necessário.
- Para saber mais sobre como se preparar para uma queda de energia, acesse nyc.gov/health e procure por "[power outage](#)" (queda de energia).

Preciso de ajuda com outros serviços locais ou com problemas, por exemplo, financeiro, hospedagem ou serviços públicos. Onde posso encontrar mais informações ou recursos?

- Para obter informações gerais sobre serviços e suporte da Cidade, incluindo finanças e proteção ao consumidor, hospedagem e serviços públicos, além de saúde e segurança, acesse nyc.gov/agingcovid.
- Também é possível encontrar informações sobre recursos locais em sua vizinhança, como consultórios de clínica geral, farmácias, mercearias e mercado, organizações comunitárias e ajuda financeira ou jurídica, acessando nyc.gov/health/covidresources.
- Para se inscrever nos serviços de Administração de recursos humanos (HRA, na sigla em inglês) de NYC, incluindo assistência SNAP e monetária, acesse nyc.gov/accesshra ou baixe o [aplicativo móvel ACCESS HRA](#). Se não for possível acessar o site ou o aplicativo móvel, ligue para **311**.

Para obter informações gerais sobre a COVID-19, acesse nyc.gov/health/coronavirus ou cdc.gov/covid19.

O Departamento de Saúde da Cidade de Nova York pode mudar as recomendações dependendo da evolução da situação.

7.28.20