

# O que pode fazer se correr um risco mais elevado de doença grave da COVID-19

## Corre um risco mais elevado de doença grave?



Com base no que sabemos agora, as pessoas que correm um risco mais elevado de doenças graves da COVID-19 são:

- Adultos mais velhos
- Pessoas de qualquer idade com:
  - Cancro
  - Doença renal crónica
  - DPOC (doença pulmonar obstrutiva crónica)
  - Estado imunocomprometido (sistema imunitário enfraquecido) por transplante de órgãos sólidos
  - Obesidade (índice de massa corporal [IMC] de 30 ou superior)
  - Condições cardíacas graves, tais como insuficiência cardíaca, doença arterial coronária, ou cardiomiopatias
  - Doença de células falciformes
  - Diabetes mellitus tipo 2

## Ajude a proteger-se a si e aos outros:



### Antes da partida



Visite o seu **prestador de cuidados de saúde** e prepare os seus **registos clínicos**.



Receba **12 semanas de fornecimento** de medicamentos.



### Durante a viagem



Use uma **máscara**.



Lave as suas mãos frequentemente ou use um **higienizador de mãos à base de álcool**.



Evite o contacto próximo (2 metros/6 pés) com pessoas que não vivem consigo.



### Depois da chegada



Fique em casa o **máximo tempo possível durante os primeiros 10 dias** após a chegada. Contacte o **funcionário auxiliar** da sua agência de reinstalação para informações sobre os requisitos específicos na sua área.



Esteja atento aos sintomas da COVID-19. Meça a sua temperatura se se sentir doente.



Continue a tomar as precauções indicadas em **'Durante a viagem'**.



### Se ficar doente e pensar que pode ter a COVID-19:



Fique em casa. Evite o contacto com outras pessoas tanto quanto possível. Contacte o seu **prestador de cuidados de saúde** e o



**funcionário da agência de realojamento**. Se precisar de um intérprete para falar com o seu provedor médico, o seu assistente no caso pode ajudá-lo.



Ligue para o **911** e procure **assistência médica imediatamente** se tiver **sinais de alarme de emergência** (incluindo problemas em respirar).



Ligue ao seu prestador de cuidados de saúde se estiver doente.

Para obter mais informações sobre as medidas que pode tomar para se proteger, consulte [Como se Proteger a Si Próprio](#) do CDC.

[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)