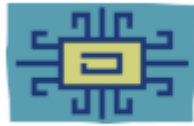


**COVID-19 EM PACIENTES COM ESCLEROSE MÚLTIPLA
RECOMENDAÇÕES GERAIS DA AMÉRICA LATINA PARA PACIENTES E
CUIDADORES**

Carrá A(1-2); Steinberg J (1); Macías-Islas MA (3); Fragoso Y (4-5); Cárcamo Rodríguez C (6); Ciampi E (6-7); Correa P (8); Durán Quiróz JC (9); Flores-Rivera JJ (10-11); Garcia-Bonitto J (12); Gómez Elso F(13); Guerra-Posada C (14); Navarro N (15); Vizcarra D(16) ; Orozco G (17); Rodríguez V (18); Tejada Ocampo ME (19); Treviño-Frenk I (10-20); Rocha V (13); Boero A (13); Bauer J (21) Rivera V (22).

- (1) MS Section Hospital Británico de Buenos Aires. Argentina
- (2) Directora Médica Esclerosis Múltiple Argentina
- (3) Department of Neuroscience, CUCS, Universidad de Guadalajara. México
- (4) MS & Headache Research, Santos, SP. Brazil
- (5) Universidade Metropolitana de Santos, Santos, SO. Brazil
- (6) Programa de Esclerosis Múltiple y Enfermedades Desmielinizantes. Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago. Chile
- (7) Neurología, Hospital Dr. Sótero del Río, Santiago. Chile
- (8) Hospital Carlos Andrade Marín, Quito. Ecuador
- (9) Jefe de Cátedra de Fisiología, Facultad de Medicina, Universidad Mayor de San Andrés La Paz. Bolivia.
- (10) Neurologic Center, ABC Medical Center, México City. México
- (11) Neurology Division, Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía “Manuel Velasco Suárez”, México City. México
- (12) Clínica de Enfermedades Desmielinizantes Clínica Marly. EPS Salud Total. Bogotá Colombia
- (13) Sección de Enfermedades Desmielinizantes del Instituto de Neurología del Hospital de Clínicas Universidad de la República Oriental del Uruguay
- (14) Clínica SOMA, Medellín, Colombia



LACTRIMS
LATIN AMERICAN COMMITTEE FOR TREATMENT
AND RESEARCH IN MULTIPLE SCLEROSIS

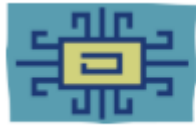
- (15) Complejo Hospitalario Metropolitano, Caja de Seguro Social, Panamá City. Panamá
- (16) Neurólogo, Clínica San Felipe. Profesor Asociado Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima. Perú
- (17) Centro de Especialidades San Sebastián. San Cristóbal Estado Táchira. Venezuela
- (18) Hospital San Carlos, ALAJUELA. Costa Rica.
- (19) Neuróloga. Hospital Seguro Social Universitario. La Paz. Bolivia
- (20) Department of Neurology, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición “Salvador Zubirán”, Mexico City., Mexico.
- (21) Esclerosis Múltiple Argentina
- (22) Department of Neurology, Baylor College of Medicine, Houston, TX 77030, USA

FIQUE EM CASA E PARE A DISPERSÃO DO CORONAVÍRUS

1. Tenha consigo todas as necessidades básicas como, por exemplo, alimentos e medicamentos, a fim de reduzir o número de partidas domésticas.
2. Mantenha uma atividade física diária que inclua exercícios de reabilitação feitos em casa que possam ser realizados por você sozinho ou com membros de sua família
3. Evite consultas médicas ou atendimentos em hospitais para consultas ou tratamentos, evitando assim riscos de contágio.
4. Evite viajar por razões de trabalho, a menos que as condições para seu trabalho não permitam que ele seja remoto, feito em casa.

A IMPORTÂNCIA DA LAVAGEM DAS MÃOS

A lavagem das mãos é uma das melhores formas de proteção tanto para si para seus familiares e cuidadores, evitando a disseminação de micróbios entre as pessoas. Nesta época de COVID-19, lavar as mãos é essencial. A frequência da



lavagem das mãos é importante e, quanto mais freqüente a higiene, maior a proteção que fornecemos.

Os Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) recomendam:

QUANDO VOCÊ DEVE LAVAR AS MÃOS?

1. Antes, durante e depois de manusear ou preparar alimentos
2. Antes de qualquer refeição
3. Antes e depois do atendimento a qualquer pessoa que tenha vômito e/ou diarreia
4. Antes e depois do atendimento a qualquer pessoa com quadro infeccioso
5. Antes e depois de cuidar de qualquer pessoa com uma ferida cortante
6. Depois de ir ao banheiro, ou trocar fraldas
7. Depois de espirrar ou tossir
8. Depois de tocar animais de estimação, depois de alimentá-los e após a limpeza de urina e fezes deles
9. Depois de tocar o lixo doméstico
10. Sempre ao chegar em casa e antes de qualquer outra atividade

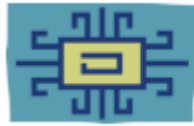
COMO FAZER ISSO?

Há 5 passos que devemos necessariamente seguir:

1. Molhe as mãos com água (quente ou frio)
2. Esfregue as mãos com sabão até espumar. Inclua as mãos, dedos, espaços entre dedos e punhos.
3. Esfregue as mãos várias vezes por pelo menos 20".
4. Enxágüe as mãos com muita água limpa
5. Seque as mãos com uma toalha limpa ou no ar

USO DE DESINFETANTES

1. Só é indicado nos casos em que o sabão e a água não são acessíveis
2. Uma solução pode ser usada com 70 ou 60% de álcool e 30 ou 40% de água, respectivamente
3. Desinfetantes não removem todos os micróbios



4. Os desinfetantes podem não ser tão eficazes quando as mãos estão sujas ou com graxa.

MANTENHA A CALMA!

O homem é um indivíduo com um desenvolvimento principalmente social. Portanto, diferentes tipos de isolamento muitas vezes têm consequências. Algumas delas são evitáveis e outras podem ser desaceleradas.

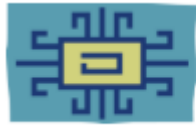
Em períodos de isolamento social, o aumento da incidência de ansiedade, depressão e insônia tem sido relatado em percentuais que variam de aproximadamente 34 a 50%.

Este é um momento importante, no qual os Centros de Atenção aos pacientes de esclerose múltipla e as Associações de Pacientes desempenham um papel fundamental com base em 5 pilares:

1. Encorajar as pessoas a ter informações confiáveis e permitir que elas entendam o ambiente e o momento.
2. Facilitar rotinas e estratégias para organizar o cotidiano e suas tarefas.
3. Antecipar mudanças e desenvolver propostas alternativas para se isolar sem parar atividades.
4. Garantir "visibilidade" e que o isolamento em casa não implique na ausência de contato com o ambiente. Uso de redes sociais.
5. Participação em iniciativas cidadãs facilitando espaços de apoio mútuo e construção de iniciativas coletivas **#ficaemcasa**

Sem dúvida, nossa população apresenta algumas barreiras que são comuns a muitos países da América Latina e que devemos considerar:

1. Antecedente de adição a drogas
2. Pessoas em situação de rua ou vivendo em ambientes de risco (violência, por exemplo).
3. Pessoas com mobilidade reduzida.
4. Pessoas com familiares ou vínculos de amizade com os quais quer manter a comunicação ativa.
5. Pessoas que têm filhos pequenos.



6. Falta de recursos pessoais para entretenimento
7. Baixa capacidade ou pouco acesso à tecnologia
8. Dificuldade em compreender o estado de alarme e correr o risco de “não conformidade”
9. Lacuna linguística ou cultural como imigrantes

RECOMENDAÇÕES PARA CUIDADORES DE PESSOAS COM SUSPEITA DE COVID-19

1. Certifique-se de que o paciente esteja bem com a alimentação adequada e uma boa hidratação
2. Identifique quais lugares da casa o paciente toca com frequência (por exemplo, maçanetas) e limpe-as com frequência
3. Uso de máscara e até cobertura da cabeça quando estiver na mesma sala que o paciente, evitando tocar com as mãos tanto a máscara quanto o rosto ou os olhos.
4. A máscara deve ser colocada com as mãos limpas e removida com as mãos limpas para ser imediatamente descartada.
5. Lavar as mãos frequentemente seguindo as indicações acima.
6. Se possível, tenha uma louça e uma cama destinada apenas para a pessoa doente e lave-a com bastante água e sabão.
7. Se o paciente piorar ou mostrar mais falta de ar, ligue para o centro de emergência mais próximo.
8. Se houver tosse, cubra a boca com o braço e o cotovelo dobrados ou use um lenço descartável que será descartado imediatamente.