



Cuidados domiciliares para a varíola dos macacos (hMPXV)

A maioria das pessoas recupera da varíola dos macacos (hMPXV) em casa naturalmente. Há várias coisas que pode fazer em casa para se sentir mais confortável enquanto recupera. As estratégias a usar dependerão dos seus sintomas, do nível de dor e da localização das suas feridas ou erupções cutâneas.

Se estes métodos de tratamento domiciliário não funcionarem bem para si, converse com o seu médico sobre outras opções. O médico pode disponibilizar-lhe outras opções em termos de medicamentos e apresentar-lhe mais sugestões para controlar a sua dor ou a sua erupção cutânea.

Se tiver risco aumentado de varíola dos macacos grave, é importante verificar os seus sintomas com frequência e procurar tratamento, se necessário. Incluem-se neste caso pessoas que:

- Têm VIH ou outras condições que enfraquecem o seu sistema imunológico
- Têm menos de 8 anos
- Estão grávidas ou a amamentar
- Têm um historial de certas condições de pele. Incluem-se aqui eczema grave ou doenças de pele que causam bolhas.

A doença grave devido à varíola dos macacos pode incluir:

- Febre
- Aumento rápido do número de feridas
- Confusão
- Torcicolo
- Dificuldade em respirar
- Convulsões
- Diarreia
- Vómitos

Entre em contacto com o seu médico imediatamente se a sua doença piorar ou se a sua dor o impedir de comer, sentar-se ou ir à casa de banho.

- **Mantenha as feridas limpas e entre em contacto com o seu médico se houver sinais de feridas infetadas por bactérias.** Estes sinais podem incluir febre, aumento da dor, vermelhidão, inchaço, calor ou drenagem a partir de feridas ou áreas circundantes.

Se não tiver um profissional de saúde e precisar de um, ligue para o 211 para saber mais sobre os profissionais de saúde na sua área. Também pode entrar em contacto com a sua [autoridade de saúde pública local](#) ou clínica comunitária. Poderá ser atendido numa das clínicas ou ser encaminhado para uma clínica que possa fazê-lo. Em caso de emergência, ligue para o 911 ou dirija-se ao hospital mais próximo.

Diminuir a intensidade dos sintomas em casa

Existem várias formas de controlar os seus sintomas em casa e de manter as suas feridas limpas. **Manter as feridas limpas pode reduzir o risco de outras infeções. A limpeza também pode evitar cicatrizes!**

Suprimentos úteis:

- Água e líquidos saudáveis: beba muita água e líquidos saudáveis para se manter hidratado, especialmente se tiver diarreia.
- Aveia: aplicar aveia quente também reduz a comichão e a dor.
- Gaze antiaderente (ou seja, gaze Telfa): use gaze para cobrir feridas e crostas. Fazê-lo evita outras infeções e ajuda a proteger as pessoas ao seu redor.
- Coberturas adesivas (ou seja, Tegaderm, fita adesiva ou pensos rápidos): as coberturas adesivas fixam a gaze. Isto ajuda a proteger a pele, evita arranhões e contribui para minimizar a propagação da varíola a outras pessoas.

Medicamentos úteis:

Peça ao seu médico ou farmacêutico ajuda na escolha dos medicamentos adequados para si. Siga as instruções do seu médico ou da embalagem relativamente à quantidade e ao horário de toma de cada dose, quem deve usar o medicamento e alergias.

Medicamentos para a dor

Medicamentos para a dor podem ajudar a reduzir a dor, o inchaço e a febre. Algumas opções incluem:

- Ibuprofeno
- Paracetamol
- Naproxeno

Betadine (antisséptico de iodopovidona (medicação antisséptica (para limpeza de feridas)

O Betadine pode ajudar a reduzir o vírus vivo da varíola dos macacos nas feridas ou ao redor delas. Ao diminuir a quantidade de vírus, a probabilidade de o vírus se propagar diminui. Tal

não elimina a probabilidade de o vírus se propagar. O Betadine também mata bactérias que podem causar outras infecções.

Medicamentos para aliviar a comichão

Há vários medicamentos que podem ajudar a aliviar a comichão, entre os quais:

- Pomada A&D: mantém a pele húmida, promovendo a cicatrização, e pode ajudar a aliviar a comichão.
- Anti-histamínicos orais: podem aliviar temporariamente a comichão
- Cremes e loções para a pele: alguns cremes e loções para a pele também podem aliviar temporariamente a comichão. Escolha loções e cremes eficazes, como loção de calamina, vaselina ou loções refrescantes (ou seja, loções de mentol e cânfora).
- Gel de lidocaína: proporciona alívio temporário da dor quando aplicado em feridas dolorosas.
 - *Pergunte ao seu médico se o gel de lidocaína é adequado para si e utilize conforme prescrito.*

Cuidados com erupções cutâneas e feridas:

1. Considere a possibilidade de tomar um anti-inflamatório para a dor cerca de 30 minutos antes de tratar as feridas e erupções cutâneas. Fazê-lo minimizará o desconforto.
2. Se possível, trate as erupções cutâneas e feridas numa área privada, longe de outras pessoas. [Desinfete](#) a área após a utilização. Poderá designar uma área da casa para realizar os cuidados, de modo a reduzir a propagação do vírus nas superfícies domésticas.
3. [Lave as mãos](#) durante 20 segundos com água e sabão antes de tocar em curativos ou na pele à vista. Se não houver água e sabão disponíveis, use um desinfetante para as mãos que contenha pelo menos 60% de álcool.
4. Esfregue cada ferida, área de erupção cutânea e a pele ao redor com Betadine. Se tem alergia ao Betadine, pode utilizar outro desinfetante não doloroso/sem álcool.
5. Dobre a gaze antiaderente ao meio.
6. Aplique pomada A&D ou pomada com lidocaína na gaze antiaderente.
7. Cubra a ferida com a gaze. Certifique-se de que o lado com a pomada está voltado para baixo.
8. Fixe a gaze com uma cobertura adesiva, como fita adesiva para a pele, um penso rápido ou Tegaderm.
9. Não mude o curativo até que ocorra uma das seguintes situações:
 - São visíveis pus, sangue ou drenagem na gaze

- A gaze está a vazar ou a descolar
 - Vê-se fluido sob a borda da área que está colada à pele.
10. Elimine qualquer resíduo contaminado imediatamente longe de animais de estimação ou outras pessoas que residam na casa.
 11. Repita a higiene das mãos (Passo 3) após limpar feridas ou trocar curativos.
 12. Repita o processo até que todas as manchas tenham cicatrizado, tornando-se pele nova e saudável.

Nota: a limpeza de feridas/erupções cutâneas e as trocas de curativos devem ser efetuadas pela pessoa com varíola dos macacos. Se precisar da ajuda de outra pessoa, ambas devem usar uma máscara cirúrgica N95 ou uma máscara bem ajustada. A pessoa que está a ajudar também deve usar mangas compridas e luvas descartáveis. Roupas, lençóis ou toalhas que possam ter sido contaminados devem ser lavados. Ambas devem lavar as mãos após a conclusão do tratamento da ferida/erupção cutânea.

Se tiver feridas dentro ou ao redor do ânus/reto ou nos genitais:

- Podem aparecer feridas dolorosas dentro e ao redor do reto.
- Mergulhe o períneo (área entre o ânus/reto e os genitais) em água morna durante cerca de 10 minutos de cada vez. Fazê-lo pode ajudar a cura e a aliviar a dor.
 - Encha a banheira ou uma bacia com meio litro de água morna.
 - Não adicione sabão, agente de espuma nem sais.
 - Mergulhe a área durante 10 minutos algumas vezes por dia.
- O gel de lidocaína pode ser aplicado no ânus e no tecido anal como analgésico temporário.
 - Aplicar alguns minutos antes de evacuar pode ajudar a prevenir a dor.
- Evite a obstipação bebendo muita água e usando laxantes, se necessário.
- Não há problema em usar Betadine para limpar a pele ao redor do ânus e do tecido anal.
- O Tylenol e AINEs (Advil, Naproxen) também podem ajudar na dor.

Se tiver feridas na boca:

- Feridas na boca podem ser dolorosas e causar dificuldade para comer e beber.
- Gargarejar com bicarbonato de sódio ou sal em água morna pode aliviar a dor e a inflamação, bem como ajudar a manter as feridas limpas. Os produtos para bochechar sem álcool também podem ajudar, se tolerados.
- O medicamentos entorpecentes podem ajudar em áreas particularmente dolorosas, especialmente antes de comer ou beber. Por exemplo, pode usar benzocaína ou adesivos.

- Chupe lascas de gelo ou sorvetes à base de água e beba água para manter a hidratação.

Cuidado com os seus olhos:

- A varíola dos macacos pode infetar os olhos e causar perda de visão.
- [Lave as mãos](#) durante 20 segundos ou use um desinfetante para as mãos que contenha pelo menos 60% de álcool antes de tocar em curativos ou pele aberta.
- Cubra todas as áreas de erupção como mostrado acima.
- Se usa lentes de contacto, mude para óculos até melhorar. Fazê-lo reduz a necessidade de tocar nos seus olhos.
- Se tiver dor nos olhos, uma ferida próximo dos olhos, alterações na visão ou qualquer outra preocupação com os olhos, contacte o seu médico imediatamente.

Acessibilidade do documento: Para indivíduos com incapacidades ou indivíduos que falem outro idioma que não inglês, a OHA pode fornecer informações em formatos alternativos como traduções, letras grandes ou braille. Contacte a Unidade de Comunicações da COVID-19 (COVID-19 Communications Unit) através do número de telefone 1-971-673-2411, 711 TTY ou COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us