



## **Australian Government**

### **Department of Health**

#### **Mantendo suas consultas médicas**

Durante o coronavírus, é importante manter suas consultas médicas normais, principalmente se tiver qualquer problema de saúde crônico ou pré-existente.

Ir ao seu provedor de saúde continua sendo seguro. Quando for à sua consulta, siga as instruções que lhe forem dadas, como por exemplo usar máscara (seu provedor de saúde pode lhe fornecer uma), higienizar as mãos ao chegar e entrar por uma área separada.

Se tiver sintomas de COVID-19, avise seu provedor de saúde ao marcar a consulta. Também conte a eles sobre qualquer viagem recente, ou se teve contato com alguém com COVID-19. Use máscara para a consulta e lembre-se de ficar a pelo menos 1,5m de distância de outras pessoas em todos os momentos. Quando tossir ou espirrar, cubra sua boca e seu nariz com o cotovelo.

#### **Consultas telessaúde**

As consultas telessaúde são consultas médicas feitas pelo telefone ou por videoconferência. Elas permitem que você ligue e fale com seu médico sem sair de casa. Você não precisa de nenhum equipamento especial, e pode usar seu telefone ou um computador. Você e seu provedor de saúde decidirão qual o melhor sistema a ser usado de acordo com sua necessidade.

Médicos, enfermeiros e profissionais de saúde mental podem realizar consultas telessaúde. Qualquer pessoa com um cartão Medicare está qualificado para receber os serviços de telessaúde. Seu médico também pode lhe dar uma receita médica através de uma consulta telessaúde.

Durante sua consulta telessaúde, seu médico talvez precise lhe dar uma receita médica. Os médicos podem lhe fornecer uma receita médica em papel ou enviar uma cópia digital da receita à farmácia de sua preferência depois de sua consulta telessaúde.

#### **Entrega de remédios em domicílio**

Você pode ter seus remédios entregues em sua casa. A entrega em domicílio é uma boa opção se estiver em isolamento, for mais vulnerável a doenças graves, ou preferir ficar em casa.

Editorial #8 - Keeping your medical appointments - Portuguese

Ligue para sua farmácia de preferência, ou verifique o website deles para ver se oferecem entregas em domicílio e se possuem o seu remédio em estoque. Talvez seja possível fazer a encomenda online ou pelo telefone.

Se tiver uma receita médica em papel, deve enviá-la pelo correio ou pedir que alguém a leve até a farmácia, para que possam fazer a entrega do remédio.

Se seu médico enviou uma cópia digital da receita, a farmácia irá enviar o remédio para o endereço informado na receita.

### **Suporte para saúde mental**

O coronavírus está mudando a forma como vivemos e passamos tempo com as pessoas que amamos.

A pandemia estará entre nós por muitos meses, e é importante que nos lembremos de cuidar de nossa saúde mental, assim como de nossa saúde física.

Mantenha-se conectado com seus amigos, sua família e com a comunidade pelo telefone ou pela internet.

Se estiver se sentindo estressado, triste, cansado, ansioso ou bravo, saiba que isto é normal, e não tenha medo de pedir ajuda.

### **Mais informações sobre o COVID-19**

É importante manter-se informado através de fontes oficiais. Visite [health.gov.au](https://www.health.gov.au), ligue para o Disque-Ajuda sobre Coronavírus, no número 1800 020 080, ou para o serviço de tradutores e intérpretes, no número 131 450.