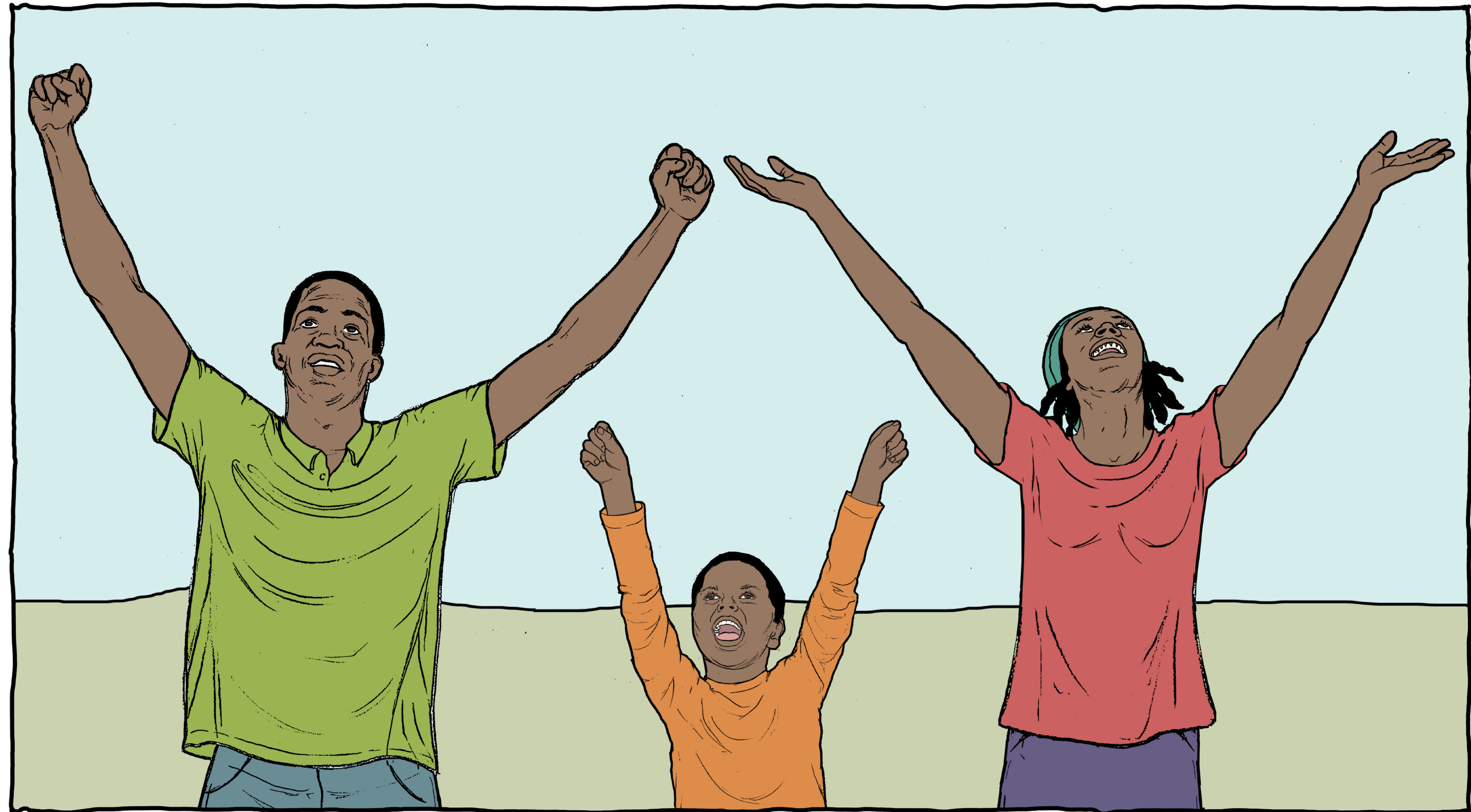


Sobreviveu ao Ébola! O que fazer a seguir?



Sobreviveu ao Ébola! O que fazer a seguir?

1





Sobreviveu ao Ébola! O que fazer a seguir?

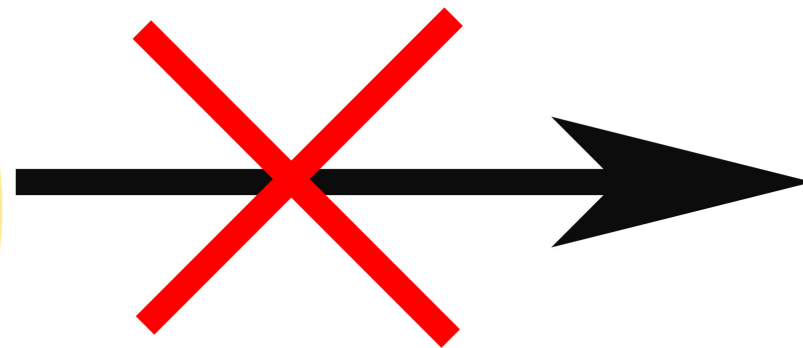
- Olá. Chamo-me <nome> e sou de <local/ organização>. É uma honra conhecê-lo.
- Gostaria de pedir a sua autorização para:
 - falar consigo sobre a sua experiência com o Ébola,
 - partilhar alguma informação sobre o que pode acontecer nos próximos meses,
 - esclarecer qualquer dúvida que possa ter, e
 - encorajá-lo a ajudar outras pessoas na sua comunidade a vencer o Ébola.

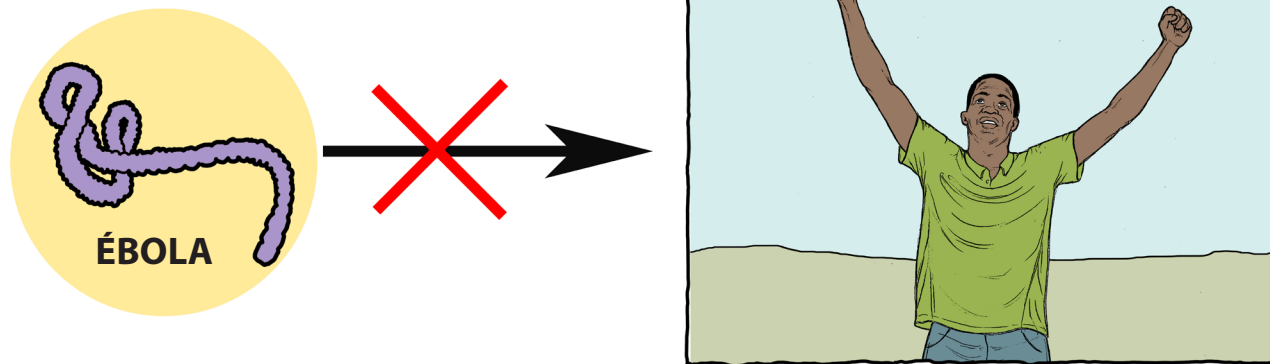




O que significa ser um sobrevivente do Ébola?

- Ser um sobrevivente significa que não pode voltar a ter o mesmo tipo de Ébola pelo menos até 10 anos depois da sua recuperação.
- Quando as pessoas recuperam de Ébola, já não podem transmitir o vírus a outras pessoas na comunidade através de contacto casual. (Por exemplo, através de abraços, apertos de mão, etc.)
- O vírus do Ébola pode surgir no sémen de homens que recuperaram de Ébola. O Ébola pode transmitir-se através de relações sexuais. Para protegerem as suas parceiras, os homens não devem ter relações sexuais (orais, vaginais ou anais) com ninguém até sabermos mais sobre o assunto. Se resolver ter relações, use um preservativo correctamente, durante todo o acto e sempre que tenha relações.

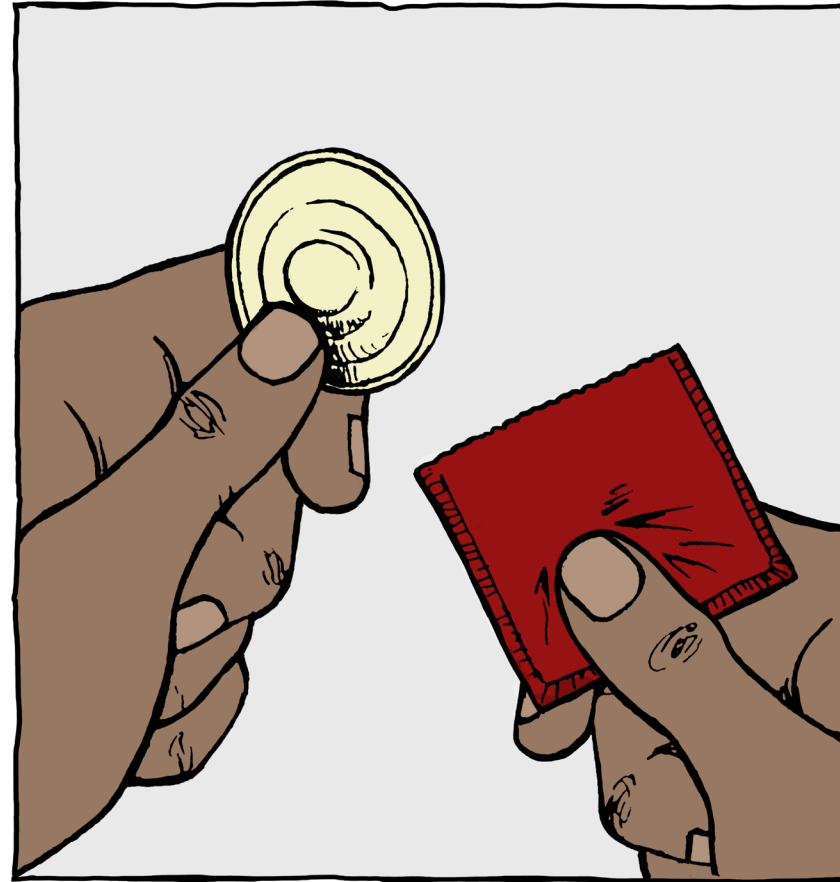


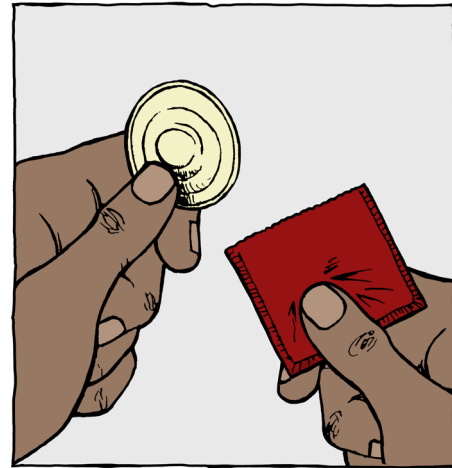


Posso voltar a ter Ébola?

- Não existem casos conhecidos de pessoas que adoeceram com Ébola duas vezes.
- Não pode voltar a ter o mesmo tipo de Ébola pelo menos até 10 anos depois da sua recuperação.

Quando posso voltar a ter relações sexuais em segurança?
Quando posso voltar a dar de mamar em segurança?





**Quando posso voltar a ter relações sexuais em segurança?
Quando posso voltar a dar de mamar em segurança?**

- Quando as pessoas recuperam de Ébola, já não podem transmitir o vírus a outras pessoas na comunidade através de contacto casual. (Por exemplo, através de abraços, apertos de mão, etc.)
- O vírus do Ébola pode surgir no sémen de homens que recuperaram de Ébola. O Ébola pode transmitir-se através de relações sexuais. Para protegerem as suas parceiras, os homens não devem ter relações sexuais (orais, vaginais ou anais) com ninguém até sabermos mais sobre o assunto. Se resolver ter relações, use um preservativo correctamente, durante todo o acto e sempre que tenha relações.
- O Ébola pode permanecer no leite materno mesmo depois de já se sentir melhor. Se sobreviveu ao Ébola, o melhor é não dar de mamar SE tiver acesso a outras alternativas seguras para alimentar o seu bebé. Mas se não tiver mais alternativas seguras para alimentar o seu bebé, o leite materno continua a colmatar as necessidades nutritivas do seu bebé.

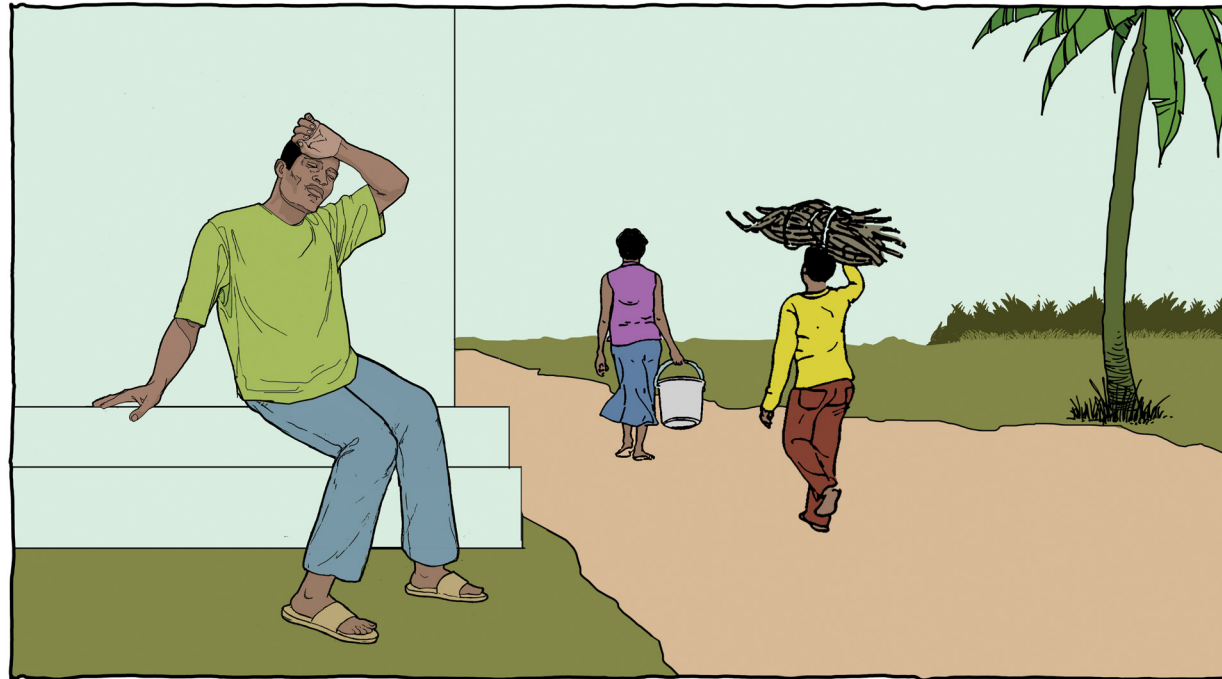




Como se sente?

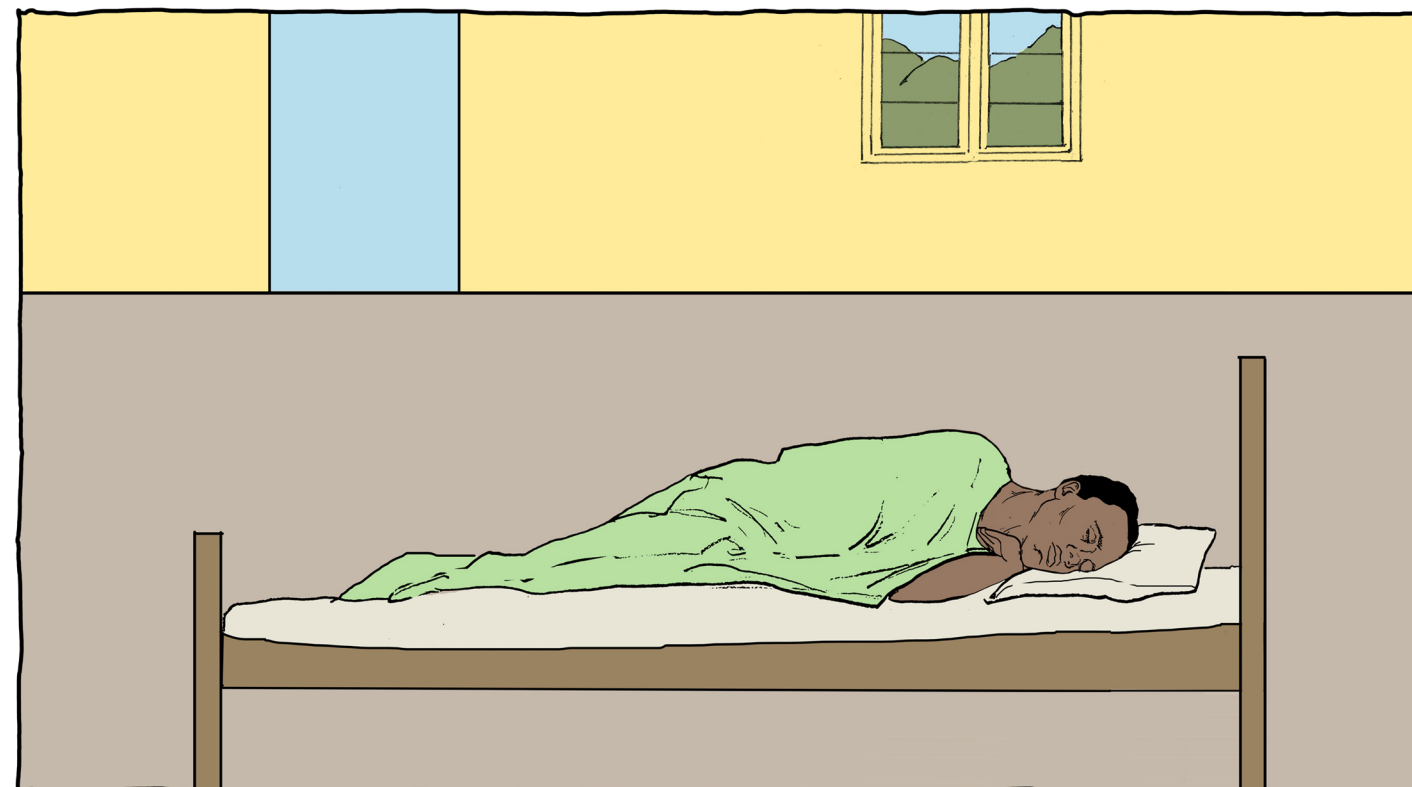
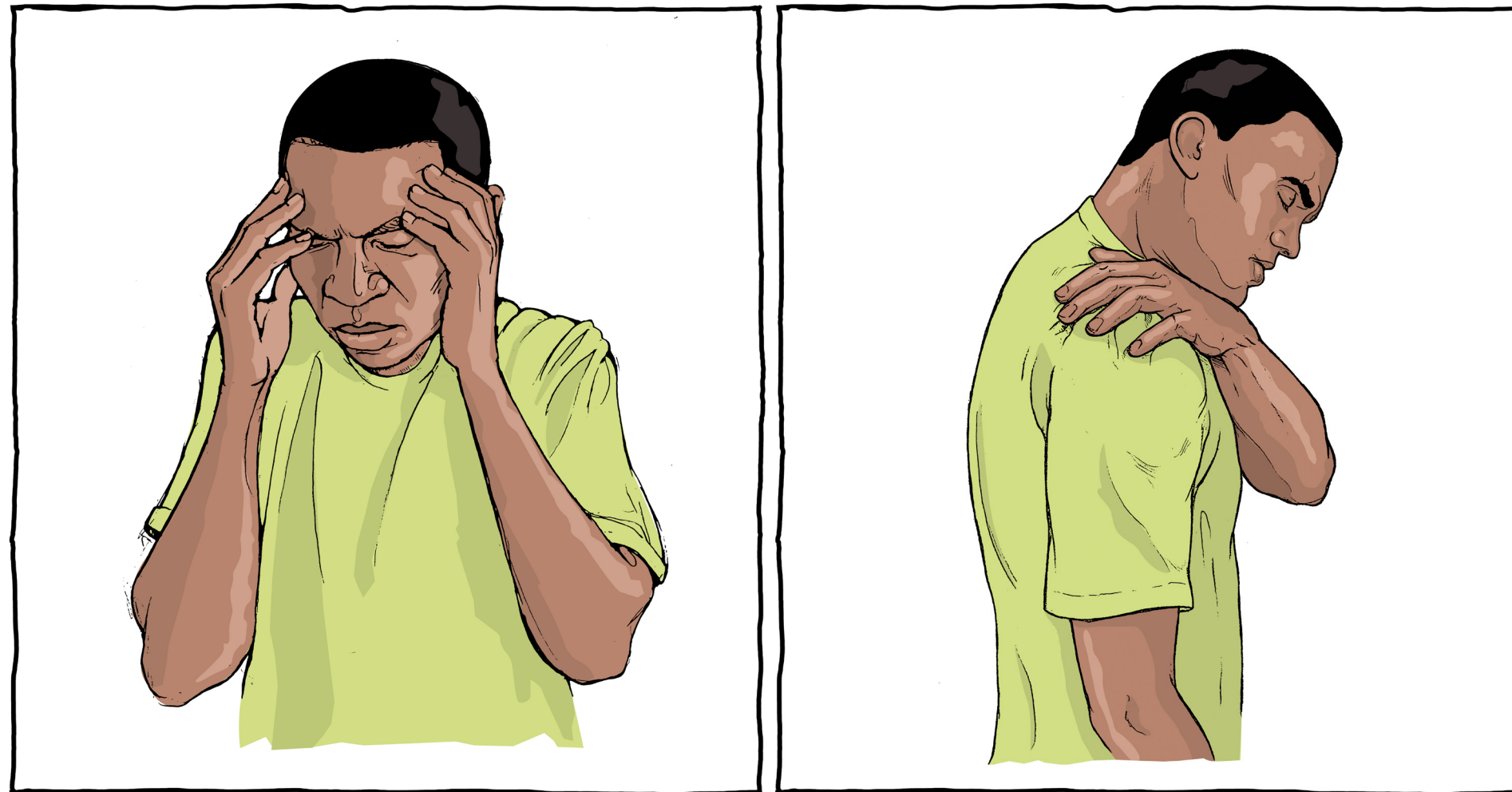
- Há quanto tempo recuperou do Ébola (deixou a unidade de saúde)?
- Se estiver à vontade para falar sobre isso, pode partilhar alguma da sua história comigo?
 - Já passou por muito e esforçou-se bastante para sobreviver.
 - É normal que as pessoas que recuperam de algo como o Ébola se sintam confusas, tristes, zangadas, mas também felizes.
 - Pode ser confuso e avassalador.
 - Às vezes as pessoas não sentem nada por uns tempos.
 - Tudo isto é normal e expectável.

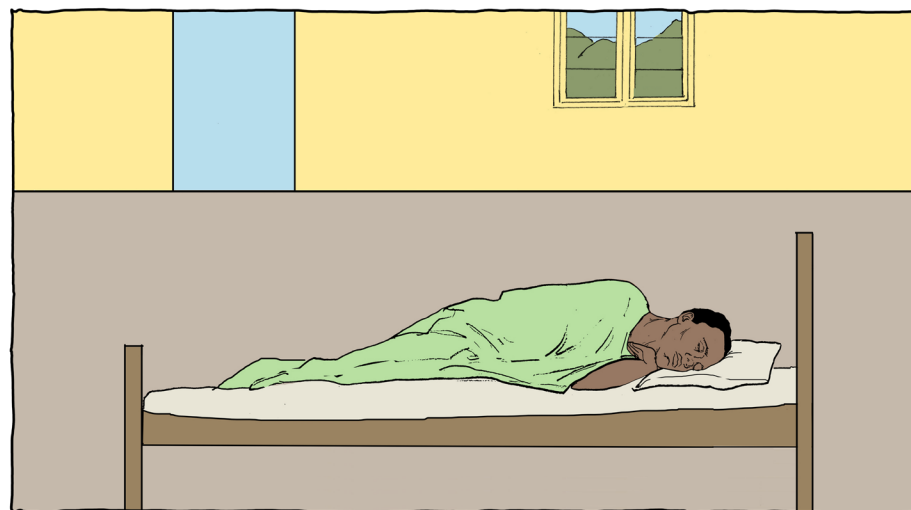
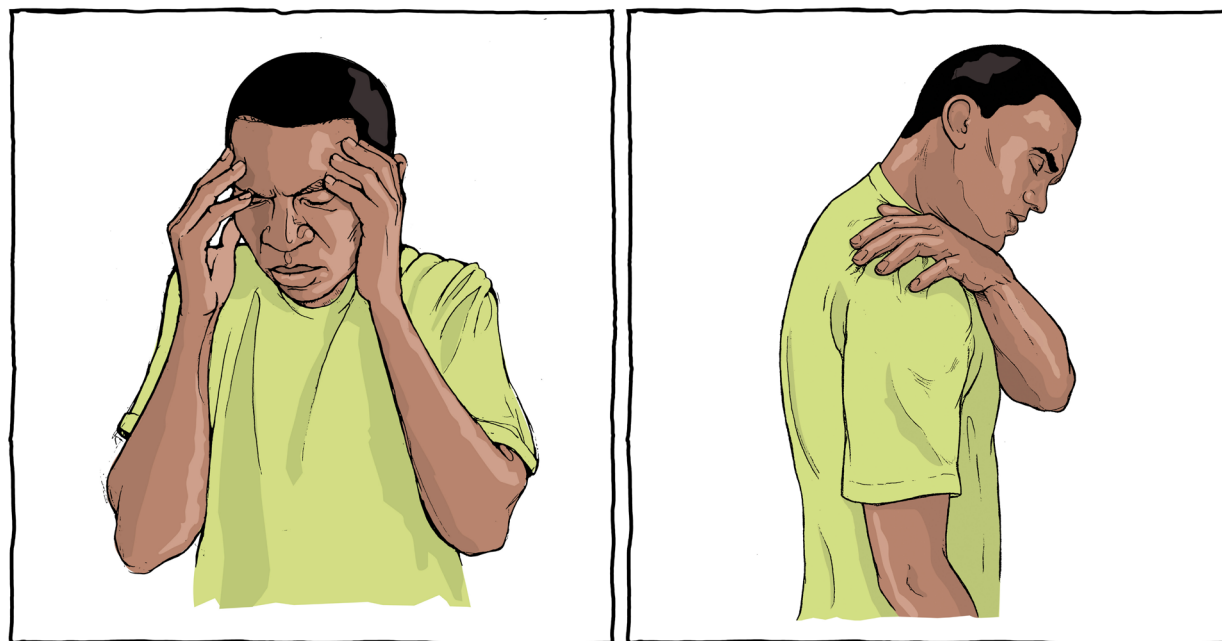




Quando é que o meu corpo vai voltar ao normal?

- Vai precisar de alguns meses para recuperar a sua força.
- Seja paciente com o seu corpo.
- Espere cansar-se com facilidade.
- Não pode voltar a ter o mesmo tipo de Ébola pelo menos até 10 anos depois da sua recuperação.
- O vírus do Ébola pode surgir no sémen de homens que recuperaram de Ébola. O Ébola pode transmitir-se através de relações sexuais. Para protegerem as suas parceiras, os homens não devem ter relações sexuais (orais, vaginais ou anais) com ninguém até sabermos mais sobre o assunto. Se resolver ter relações, use um preservativo durante todo o acto e sempre que tiver relações.
- O Ébola pode permanecer no leite materno mesmo depois de já se sentir melhor. Se sobreviveu ao Ébola, o melhor é não dar de mamar SE tiver acesso a outras alternativas seguras para alimentar o seu bebé. Mas se não tiver mais alternativas seguras para alimentar o seu bebé, o leite materno continua a colmatar as necessidades nutritivas do seu bebé.





Quando é que o meu corpo vai voltar ao normal?

Nos próximos meses pode ter

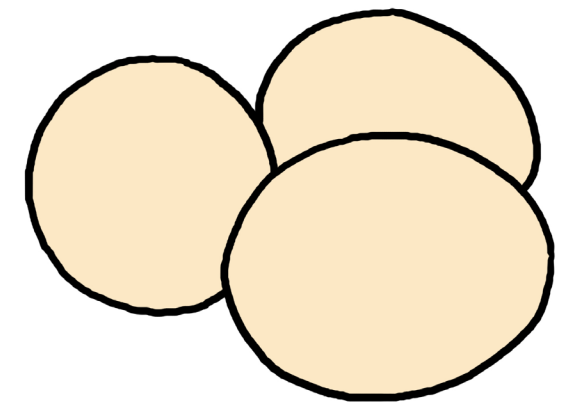
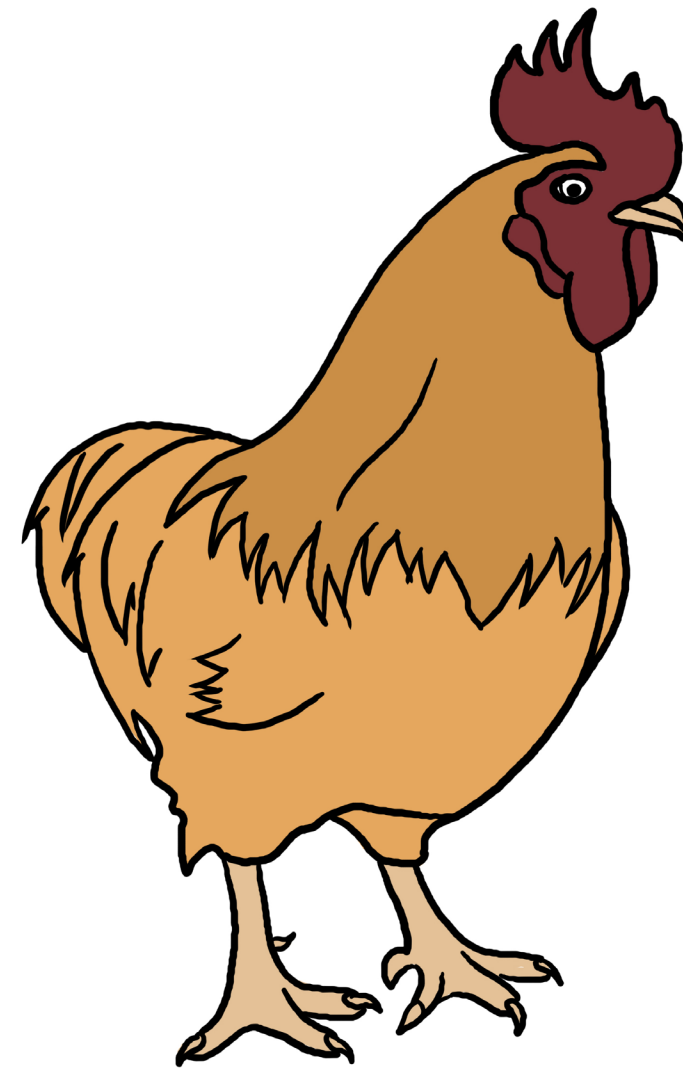
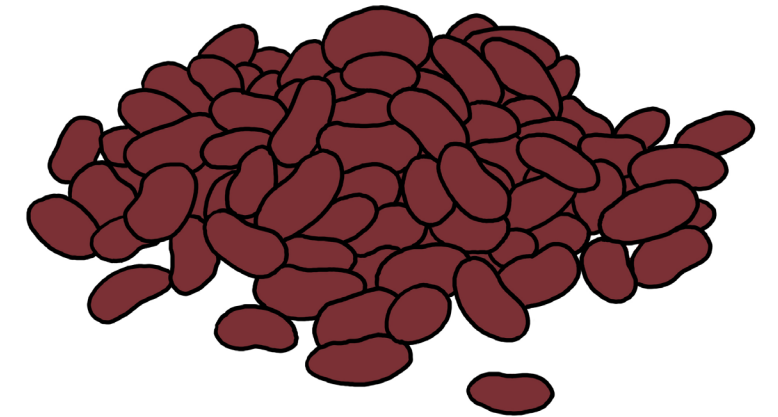
- Dores de cabeça
- Visão turva
- Dores musculares
- Dores nas articulações
- Insónias

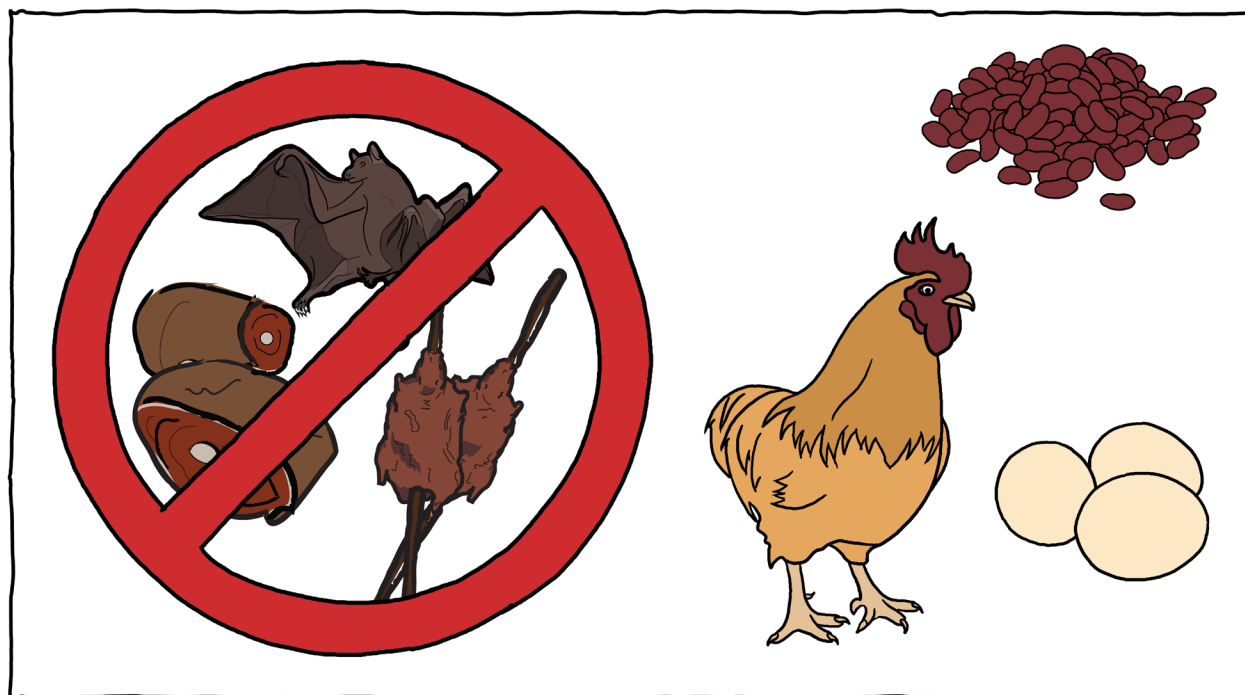




O Ébola pode afectar mais do que o meu corpo?

- Como sobrevivente, você e a sua família podem sentir-se agitados e algumas emoções fortes por muito tempo.
- É normal que as pessoas se sintam gratas por terem sobrevivido ao Ébola, mas também preocupadas, assustadas ou culpadas. Todas estas emoções que está a sentir são normais.
- Agora que sobreviveu ao Ébola, a sua próxima tarefa é resolver os seus sentimentos e emoções.
- Aqui estão alguns recursos locais que o podem ajudar a si, a sua família e a sua comunidade a lidar com os medos e dificuldades que podem surgir quando regressar a casa.
[Fornecer informações sobre recursos locais aqui.]
- Aprenda mais sobre o Ébola para que possa ajudar os outros a aprender também.





Como posso ajudar o meu corpo a recuperar?

- Descanse muito.
- Beba muita água e outros líquidos.
- Alimente-se correctamente com alimentos que o ajudem a recuperar.
 - NÃO COMA CARNE DE CAÇA. A carne de caça pode ser a fonte de muitas doenças, não só do Ébola.
 - Coma alimentos ricos em proteínas, como feijões, ovos, peixe, galinha, e carne de vaca.
 - As proteínas são importantes porque fortalecem o seu corpo e ajudam-no a funcionar correctamente.
- Não beba muito álcool.
- Não tome medicamentos a não ser que lhe sejam receitados para tratar outras doenças.
- Não fume.
- Evite pessoas doentes.
- Use redes de mosquito para prevenir malária.
- Use preservativos para reduzir o risco de transmissão de doenças.





Como posso enfrentar estes desafios?

Às vezes, depois de passar por uma experiência assustadora, as pessoas têm reacções de stress durante um longo período de tempo.

Aqui estão alguns conselhos para começar a sentir-se melhor:

- Descanse muito, coma e faça exercício físico.
- Respire fundo.
- Viva no presente - um dia de cada vez.
- Faça as coisas que gosta.
- Fale e passe tempo com a sua família e amigos.
- Procure formas seguras de ajudar outros pacientes com Ébola e participe em actividades da sua comunidade.
- Se a religião é importante para si, reze.

É possível substituir os meus mantimentos para poder seguir com a minha vida? 11

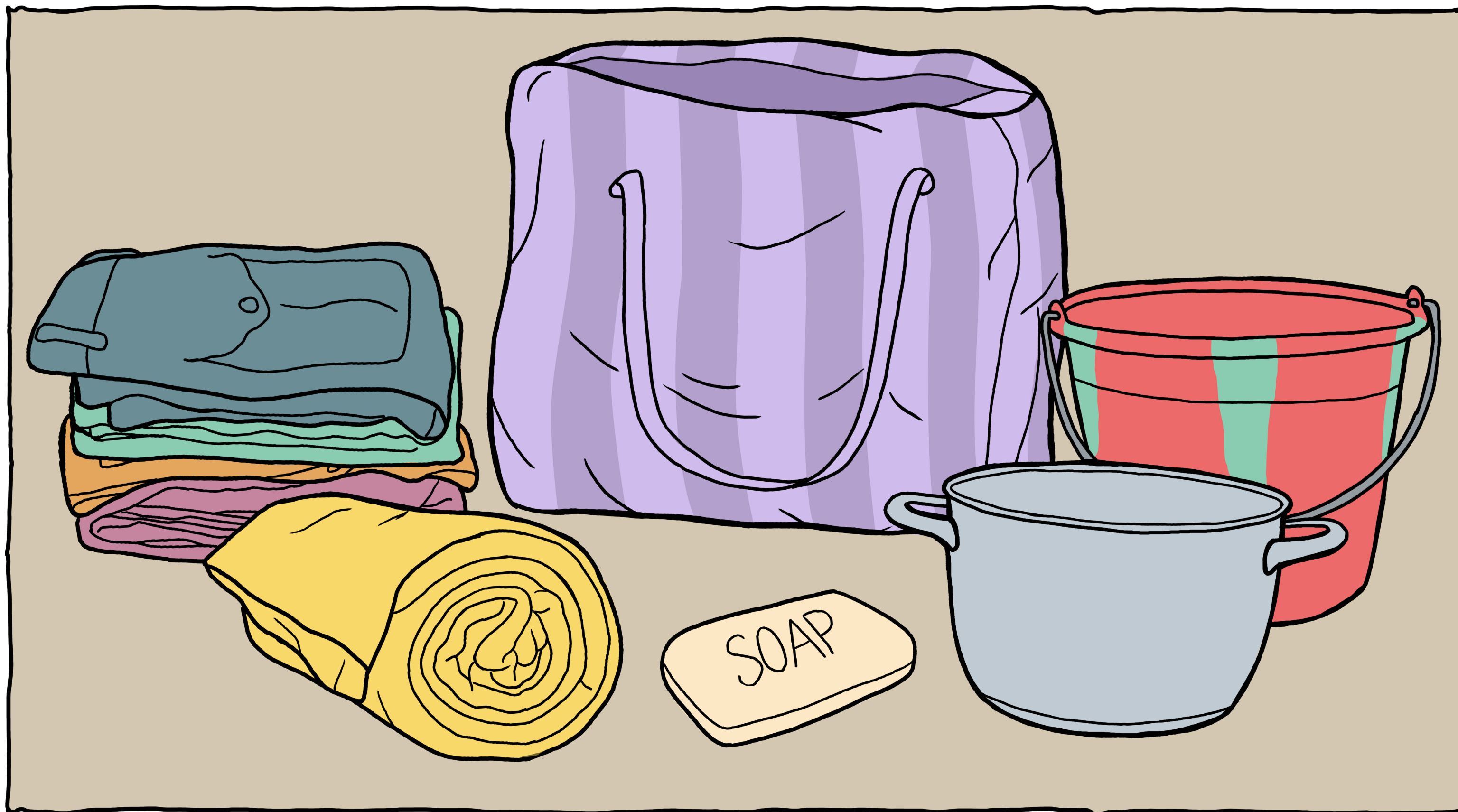


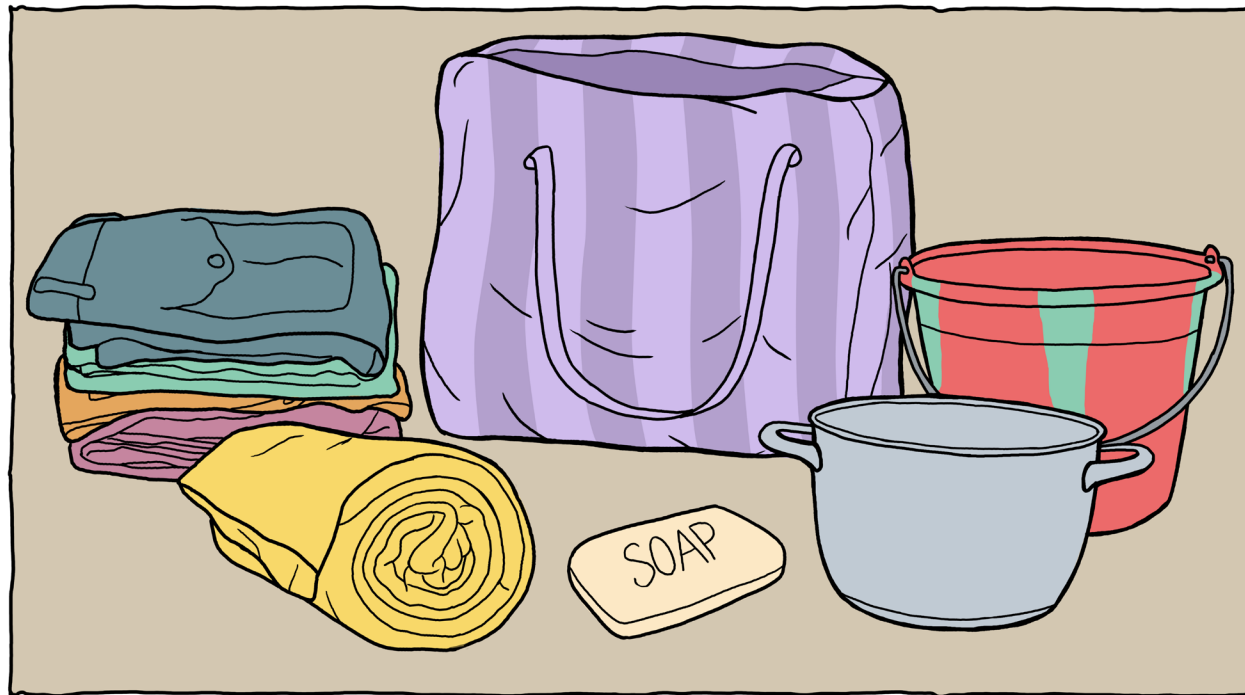
É possível substituir os meus mantimentos para poder seguir com a minha vida? 1 1



É possível substituir os meus mantimentos para poder seguir com a minha vida?

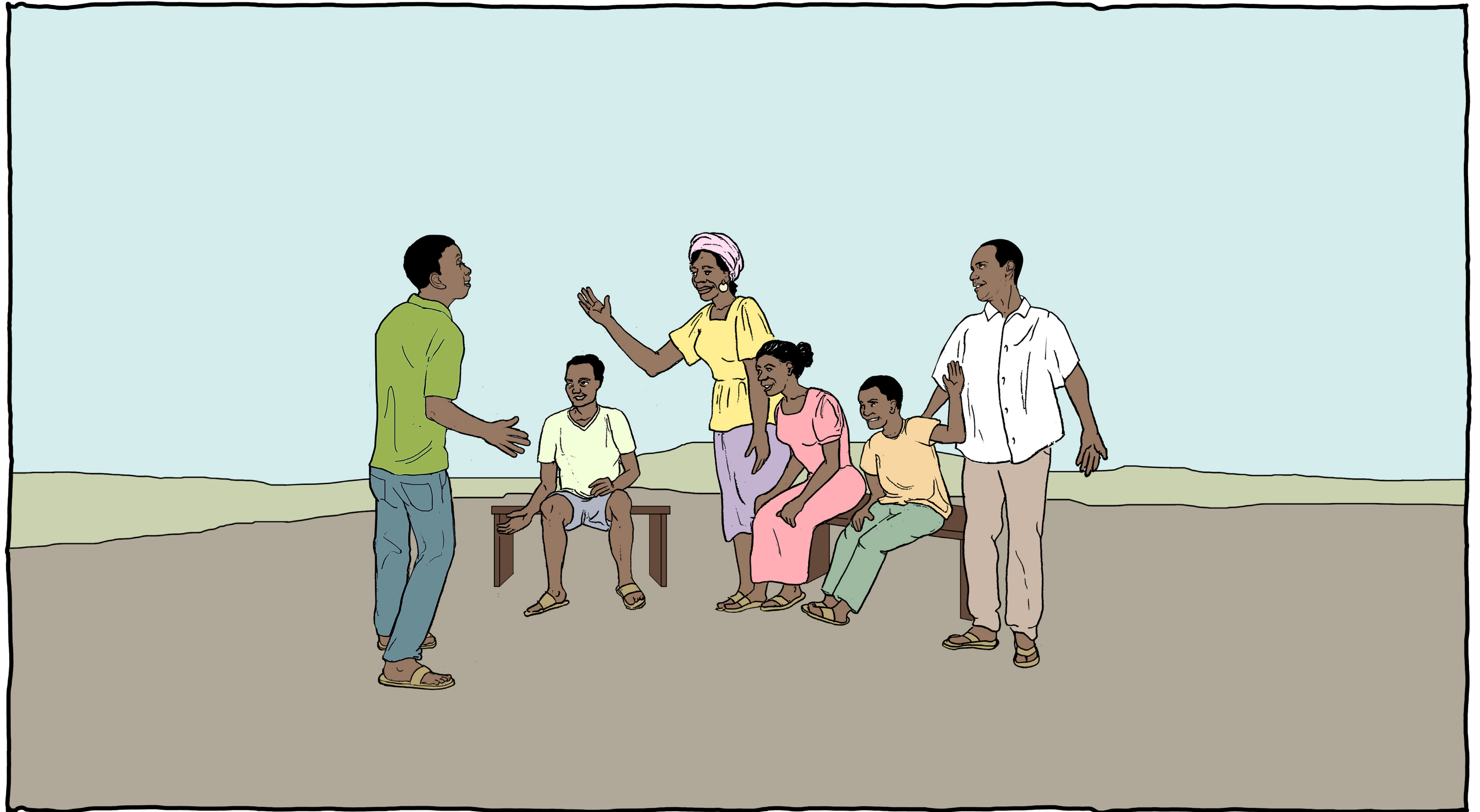
- Vamos oferecer-lhe um cabaz de mantimentos (cabaz de alta).
- Também queremos falar-lhe de alguns desafios físicos e emocionais e ajudá-lo a pensar em formas de os ultrapassar.





Os cabazes podem incluir o seguinte:

- Colchão de espuma de poliuretano
- Roupa de cama (lençóis)
- Cobertor
- Toalha de banho
- Almofada
- Botija de água de 18 litros
- Colheres de servir em aço inoxidável
- Prato de plástico
- Colheres de sopa em aço inoxidável
- Faca de cozinha
- Copo de plástico com pega
- Malga de plástico
- Panela
- Detergente
- Sabão de banho natural
- Escova de dentes
- Pasta de dentes
- Balde
- Rede mosquiteira
- Roupa e roupa interior para usar quando tiver alta
- Havaianas de plástico (tamanho correspondente)
- Dinheiro para outras necessidades básicas
- Pensos higiénicos
- Preservativos





Como vê o seu regresso a casa e à sua comunidade?

Como pensa que vai ser?

- Existe algo que o assuste na ideia de ir para casa?
- Em que medida o podem ajudar a ultrapassar esses desafios?
- O que pode fazer você mesmo para ultrapassar esses desafios?
- Quem o pode ajudar a ultrapassar esses desafios na sua casa?
- Quem o pode apoiar quando regressar à sua comunidade?





Vou ser alvo de estigma ou de discriminação?

- Se se sentir sozinho ou assustado, se for provocado, ou se os seus vizinhos o abandonarem ou o evitarem, entre em contacto com o psicólogo local para falar sobre o que sente.
- Os psicólogos podem ajudá-lo a reintegrar-se na comunidade e podem ajudar a comunidade a aprender mais sobre os sobreviventes do Ébola para que não tenham medo.
- Os psicólogos explicam aos chefes das aldeias, aos líderes religiosos e à comunidade que você já não pode transmitir o vírus do Ébola.

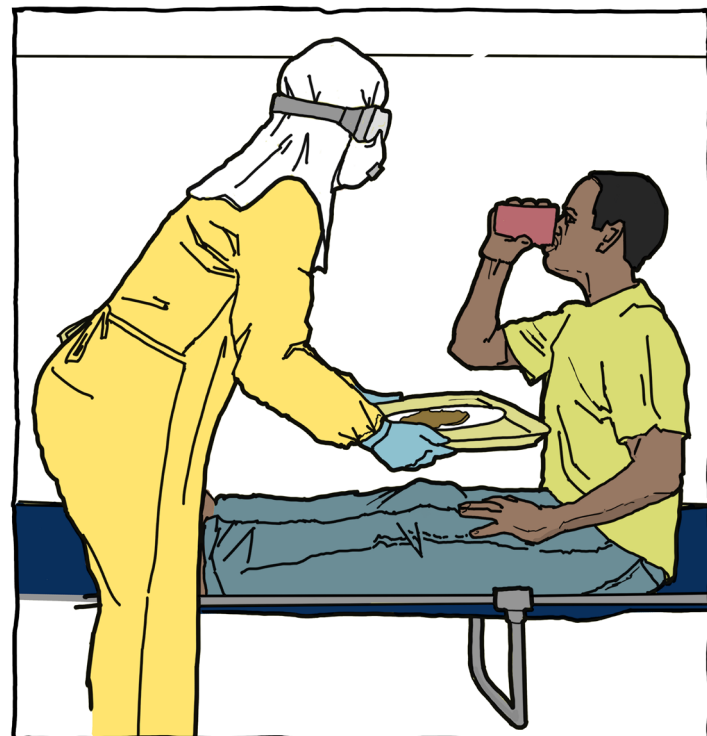
Use Solução Hidratante Oral



Isole o paciente



Trate o Ébola Cedo



Ligue para a linha de apoio



Use Solução Hidratante Oral



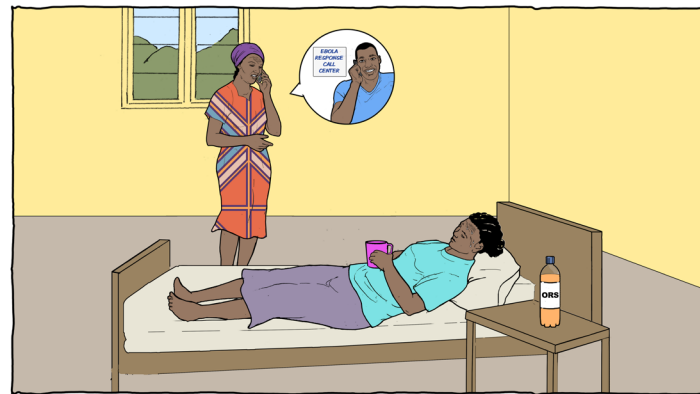
Isole o paciente



Trate o Ébola Cedo



Ligue para a linha de apoio



Como posso ajudar outros a lutar contra o Ébola?

- Beba muitos líquidos o mais cedo possível e durante a doença. Beba a Solução de Hidratação Oral se a tiver à disposição.
- Evite o contacto corporal, principalmente se se tratar de um cadáver ou de uma pessoa doente.
- Lave as mãos com sabão ou água com coloro.
- Não toque em cadáveres. Ligue para a linha de apoio. Peça um enterro médico seguro que seja digno.
- Peça ajuda se alguém estiver doente. O tratamento precoce aumenta as hipóteses de sobrevivência.
- Os sobreviventes masculinos devem proteger as suas parceiras ao usar preservativos correctamente sempre que tenham relações sexuais.





O que fazer a seguir?

- Pode lidar com o que lhe aconteceu de forma positiva.
- A sua história é única.
- Como pode enfrentar estes desafios?
- O que planeia fazer quando tiver alta?
- O que planeia fazer quando regressar à sua comunidade?
- Pode espalhar a ideia de que existe a esperança de sobrevivência ao Ébola!

Instruções para os utilizadores deste documento

Aprenda

- Descubra informação sobre o sobrevivente se tal for possível. Descubra se ele ou ela tem familiares sobreviventes, se perdeu entes queridos ou se tem para onde ir.
- Descubra se o sobrevivente tem acesso a um kit de alta e outros mantimentos e onde ele pode encontrá-los.
- Descubra que serviços estão disponíveis para o sobrevivente depois de ter alta; por exemplo, se há um centro de apoio na zona de residência do sobrevivente. Ele ou ela tem alguém com quem falar se tal for necessário? Faça uma lista dos contactos e recursos locais de apoio ao sobrevivente.

Prepare

- Procure um local calmo para falar com o sobrevivente.
- Respeite a privacidade; mantenha os comentários do sobrevivente privados.
- Mantenha-se perto do sobrevivente, mas com uma distância de respeito.

Ouça

- Faça a pessoa saber que está a ouvi-la através de acenos de cabeça, ao dizer "Hmmm" e ao repetir o que a ouviu dizer. Seja calmo e paciente.
- Permita o silêncio.

Apoie

- Fale dos pontos fortes da pessoa; enfatize a forma como a pessoa se ajudou a ela própria.