

**ADENDOS DA ASSOCIAÇÃO DOS PORTADORES DE  
LINFANGIOLEIOMIOMATOSE DO BRASIL (ALAMBRA) AO DOCUMENTO  
DE 18/03/2020 DA LAM FOUNDATION**

1. Os governos de cada um dos países afetados pela Covid-19 têm tomado suas próprias medidas para conterem a disseminação dessa pandemia, medidas essas que vão se alterando ao longo do tempo. Assim, para obter informações adicionais e atualizadas sobre a COVID-19 no Brasil, acesse o site do Ministério da Saúde: <https://www.saude.gov.br/coronavirus>
2. Orientações sobre como evitar a disseminação da COVID-19 podem ser encontradas em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46540-saude-anuncia-orientacoes-para-evitar-a-disseminacao-do-coronavirus>
3. Outras orientações sobre como evitar a disseminação da COVID-19:
  - a) O uso da máscara facial não deve se restringir a quem estiver com sintomas da COVID-19, estiver infectado e tiver alguém em sua casa nessa situação. A Alambra considera que o uso adequado da máscara facial deve ser estendido a toda a população que precisa estar fora de casa nesse momento em que a COVID-19 encontra-se em disseminação, somando-se, assim, às outras medidas de higienização preconizadas pelas autoridades de saúde.
  - b) É importante a utilização de lenço descartável para higiene nasal. Deve-se cobrir o nariz e a boca com um lenço de papel quando espirrar ou tossir e jogá-lo no lixo. Também é necessário evitar tocar olhos, nariz e boca sem que as mãos estejam limpas.
  - c) Manter os ambientes bem ventilados.
4. Em caso de suspeita de ter contraído a COVID-19, entre em contato com o seu pneumologista para definição da conduta adequada.

**OBSERVAÇÃO:**

Sinta-se à vontade para entrar em contato com o seu médico de LAM ou com a Alambra caso tenha outras perguntas e preocupações.

E-mail: [associacaolambrasil@gmail.com](mailto:associacaolambrasil@gmail.com)

Site: [www.alambrabrasil.org](http://www.alambrabrasil.org)

**ADENDOS DA ASSOCIAÇÃO DOS PORTADORES DE  
LINFANGIOLEIOMIOMATOSE DO BRASIL (ALAMBRA) AO DOCUMENTO  
DE 11/03/2020 DA LAM FOUNDATION**

1. Informações adicionais e atualizadas sobre a COVID-19 podem ser encontradas no site do Ministério da Saúde do Brasil, no endereço <https://www.saude.gov.br/coronavirus>
2. Orientações sobre como evitar a disseminação da COVID-19 podem ser encontradas em:

<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46540-saude-anuncia-orientacoes-para-evitar-a-disseminacao-do-coronavirus>

3. Outras orientações sobre como evitar a disseminação da COVID-19:
  - a) Utilizar a máscara facial não apenas se estiver doente, mas também se alguém em sua casa estiver nessa situação.
  - b) Utilizar lenço descartável para higiene nasal. Deve-se cobrir o nariz e a boca com um lenço de papel quando espirrar ou tossir e jogá-lo no lixo. Também é necessário evitar tocar olhos, nariz e boca sem que as mãos estejam limpas.
  - c) Manter os ambientes bem ventilados.
4. Em caso de suspeita de ter contraído a COVID-19, entre em contato com o seu pneumologista para definição da conduta adequada.

**OBSERVAÇÃO:**

Sinta-se à vontade para entrar em contato com o seu médico de LAM ou com a Alambra caso tenha outras perguntas e preocupações.

E-mail: [associacaolambrasil@gmail.com](mailto:associacaolambrasil@gmail.com)

Site: [www.alambrabrasil.org](http://www.alambrabrasil.org)