

## **CORONAVÍRUS:**

### **O QUE É, QUAIS OS SINTOMAS E COMO PREVENIR?**

#### **O que é o Covid-19?**

Coronavírus são vírus que podem causar doença no ser humano. A infeção apresenta sintomas semelhantes a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

O Covid-19 foi identificado a 7 de janeiro de 2020, na China, após o surgimento de vários casos de doentes com pneumonia de causa desconhecida em trabalhadores e frequentadores do mercado de peixe e aves na cidade de Wuhan.

A Organização Mundial de Saúde declarou pandemia a 11 de março de 2020.

#### **Quais são os sintomas do Coronavírus?**

Os sintomas reportados por doentes infetados com o COVID-19 são habitualmente febre e tosse. Também pode surgir falta de ar.

As complicações como pneumonia e bronquite têm surgido sobretudo em pessoas idosas ou que possuam doenças crónicas que comprometem o seu sistema imunitário. De salientar, que o tempo de incubação do vírus pode durar até 14 dias, sendo por isso o período recomendado de isolamento, quando aplicável.

#### **Tenho sintomas: o que devo fazer?**

Caso surja febre (temperatura superior a 38°C), tosse e/ou falta de ar deve ligar para o centro de contato SNS24 (808 24 24 24), antes de recorrer a serviços de saúde, referindo sempre o histórico de viagens, e/ou contacto com pessoas doentes, seguindo as orientações que lhes forem dadas.

Caso surjam situações de agravamento como dificuldade respiratória, poderá ligar 112 ou dirigir-se de imediato ao Hospital.

Lembrar sempre que continuam a existir outros vírus, como o que provoca a gripe sazonal, cujos sintomas são semelhantes.

#### **O que posso fazer para contribuir para a interrupção da cadeia de transmissão da doença?**

Recomenda-se a restrição social voluntária, minimizando dentro do possível todas as saídas para o exterior do seu domicílio: apenas para trabalhar e/ou aquisição de bens essenciais como alimentos ou medicamentos. Evite contacto com pessoas cujo risco é acrescido em caso de contacto com o Covid-19, como idosos e pessoas com doenças respiratórias crónicas ou doenças que comprometem o sistema imunitário.

Se for imperativo sair de casa é fundamental manter medidas de etiqueta respiratória, tossindo/espirrando para o antebraço ou um lenço, que deve rejeitar logo de seguida. Procure também manter a distância social de pelo menos 1 metro de outras pessoas. Lavar frequentemente as mãos com água e sabão. Poderá ainda utilizar máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. Atualmente não existe vacina, pelo que a prevenção passa por evitar a exposição a este vírus.

### **O que significa a determinação de quarentena (isolamento profilático) determinada pela Autoridade de Saúde?**

Se existir uma determinação de isolamento profilático determinada pela Autoridade de Saúde, a chamada quarentena, deve ficar em casa com restrição social. Esta situação é, normalmente, determinada pelo contacto próximo com alguma pessoa com diagnóstico efetivo de infeção por Covid-19. Lembra-se que é uma situação distinta da quarentena voluntária que, e bem, muitos cidadãos estão a cumprir.

Seguindo as indicações da DGS é essencial cumprir as seguintes recomendações:

#### **1 – Permaneça em casa**

Não se dirija ao trabalho, à escola ou a espaços públicos, nem utilize transportes públicos ou táxis, até acabar o período de isolamento. Deve pedir ajuda ou efetuar pedidos por telefone se necessitar de mantimentos, compras ou medicamentos – a entrega deve ser deixada no exterior da casa, sem haver contacto com estafeta.

#### **2 – Mantenha-se separado/a de outras pessoas em casa**

Se não viver sozinho, deve promover o distanciamento das outras pessoas com quem partilha a casa. Tenha um quarto, e se possível, uma casa de banho só para si. Se não tiver casa de banho separada, não partilhe artigos de higiene pessoal, o sabonete ou a toalha. Use um sabonete exclusivo para si ou sabão líquido e tome por último. Se estiver numa residência partilhada, com espaços comuns deve permanecer no seu quarto, com porta fechada, saindo apenas quando necessário e colocando uma máscara. Evite utilizar espaços comuns com outras pessoas presentes, incluindo refeições.

#### **3 – Contacte a autoridade de saúde**

Caso desenvolva sintomas, ou se por motivos de força maior, precisar de sair de casa, ligue sempre primeiro ao profissional de saúde que o acompanha e siga as indicações que lhe forem dadas.

#### **4 – Utilize uma máscara, apenas se recomendado**

Deve utilizar máscara quando estiver com outras pessoas e quando visitar um médico, caso lhe tenha sido recomendado. Caso não possa usar uma máscara, as pessoas com quem vive devem usar quando estiverem na mesma divisão.

#### **5 – Lave as mãos regularmente**

Lave as mãos e/ou ajude a pessoa de quem está a cuidar a lavar as mãos. Isto deve ser feito frequentemente e com água e sabão durante, pelo menos, 20 segundos, secando bem as mãos. Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos.

#### **6 – Proteja as pessoas à sua volta**

Tape a boca e o nariz com um lenço descartável quando tossir ou espirrar. Deite no lixo os lenços de papel e lave imediatamente as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, secando-as bem. Se usar o braço, lave-o de seguida. Não use as mãos.

#### **7 – Evite partilhar itens domésticos**

Não deve partilhar pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens com pessoas que vivam na sua casa. Após a utilização desses itens, lave-os com água e sabão ou máquina de lavar loiça a temperaturas elevadas (70-90°C).

#### **8 – Monitorize os seus sintomas**

Registe a sua temperatura corporal duas vezes por dia. Ligue à Autoridade de Saúde se desenvolver sintomas.

#### **9 – Não receba visitas em casa**

Apenas deve frequentar a sua casa quem viver na mesma. Não convide nem permita que outras pessoas entrem em sua casa durante o período de isolamento. Caso seja urgente falar com alguém que não viva consigo, faça-o por telefone.

#### **10 – Seja um agente de saúde pública**

O combate à transmissão do vírus, requer que toda a comunidade adira às medidas recomendadas. É importante a adesão e promoção das medidas por todos.

**Por si e pelos seus, por nós e pelos nossos: se possível, fique em casa!**