

COVID-19

A COVID-19 é a doença que é provocada pela infeção do coronavírus SARS-CoV-2.

A chave para conter este vírus é a quebra das correntes de transmissão

O risco de cada indivíduo depende de onde mora/trabalha, a idade e a saúde geral.

10 recomendações:

1. **Lave as mãos regularmente com água e sabão** ou com toalhetes à base de álcool. Tocar na face depois de tocar em superfícies contaminadas ou pessoas doentes é uma das maneiras pelas quais o vírus pode ser transmitido. Ao lavar as mãos, estamos a reduzir o risco.

A COVID-19 transmite-se de pessoa a pessoa pela proximidade a uma pessoa com COVID-19 através de:

- Gotículas respiratórias – espalham-se quando a pessoa infetada tosse, espirra ou fala, podendo ser inaladas ou pousarem na boca, nariz ou olhos das pessoas que estão próximas.
- Contacto das mãos com uma superfície ou objeto infetado com o SARS-CoV-2, se, em seguida, existir contacto com a boca, nariz ou olhos.

2. **Limpe as superfícies regularmente com desinfetante** - por exemplo, bancadas de cozinha e mesas de trabalho.

3. **Eduque-se sobre a COVID-19.** Verifique se as informações vêm de fontes confiáveis – os sites da Direção Geral de Saúde, SNS 24, Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças e da Organização Mundial da Saúde, ou profissionais de Saúde.

Todos devem conhecer os sintomas - para a maioria das pessoas, começa com febre e tosse seca, mas sem corrimento nasal. A maioria das pessoas tem uma infeção leve e melhora sem precisar de cuidados especiais.

4. **Evite viajar se tiver febre ou tosse** e se ficar doente durante o voo, informe a tripulação imediatamente. Quando chegar a casa, entre em contato com um profissional de saúde e informe-o sobre onde esteve.

5. **Se tossir ou espirrar, faça-o para a manga ou use um lenço de papel.** Descarte o tecido imediatamente num caixote do lixo fechado e lave as mãos.

6. Se tem mais de 60 anos ou se tem uma condição subjacente como uma doença cardiovascular, respiratória ou diabetes, tem um risco maior de desenvolver a doença grave. Neste caso pode tomar precauções extras para evitar zonas com muitas pessoas ou lugares onde possa interagir com pessoas doentes.
7. Todos, caso não se sintam bem, devem ficar em casa e contactar o médico ou a saúde 24, de modo a informá-los dos seus sintomas, onde esteve e com quem teve contacto. Isso vai garantir que receba os conselhos certos, seja direcionado ao estabelecimento de saúde certo e impedirá que infete outras pessoas. O período de incubação estimado da COVID-19 (até ao aparecimento de sintomas) é de 2 a 14 dias, segundo as últimas informações publicadas.
8. Se estiver doente, fique em casa, faça as refeições e durma separadamente da família, use utensílios e talheres diferentes para comer.
9. Se sentir falta de ar, ligue para o médico e procure atendimento imediatamente.
10. É normal e compreensível sentir-se ansioso, principalmente se mora num país ou comunidade que foi afetada. Discuta como se manter seguro com seu local de trabalho, escola ou local de culto.

“Juntos, somos poderosos. A contenção começa consigo.

Nosso maior inimigo no momento não é o próprio vírus. É medo, rumores e estigma.

E nossos maiores ativos são factos, razão e solidariedade.”

Adaptado de:

Declarações do director Geral da OMS sobre a COVID-19 em 28 Fev 2020
SNS 24 (consultado em 03-03-2020)