

Coronavírus – COVID-19

O que é o COVID-19?

O COVID-19 é uma doença causada por um coronavírus, que é um micróbio pequeno (tão pequeno que não se pode observar sem um microscópio especial) que pode-se transmitir entre as pessoas. O COVID-19 provoca sintomas parecidos aos da gripe tais como tosse seca, dificuldade ao respirar (falta de ar), febre, fraqueza e dores no corpo. O COVID-19 afecta principalmente o sistema respiratório. A maioria das infecções não são perigosas, mas o COVID-19 pode provocar danos aos pulmões e causar pneumonia (uma infecção grave dos pulmões) e pode causar morte nos casos graves.

Como se transmite o coronavírus?

O coronavírus entra no seu corpo através da boca, nariz, e olhos quando uma pessoa infectada respira, fala, tosse, ou espirra para o ar próximo de si ou superfícies que você toca, e depois você toca os seus olhos, nariz ou boca. A maioria das pessoas fica doente cerca 5 dias após serem infectadas mas, o coronavírus pode sobreviver no corpo de 2 a 14 dias antes dos sinais da doença aparecerem. Algumas pessoas, especialmente as crianças, podem estar infectadas e nunca ficarem doentes. As pessoas podem ter coronavírus e não saber que têm, e transmitir o vírus aos outros. O coronavírus transmite-se mais facilmente dentro de casa e em aglomerações do que ao ar livre.

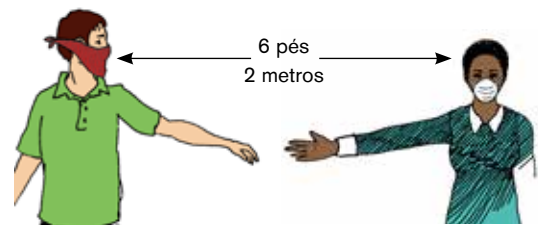


Quem é infectado pelo coronavírus?

Qualquer pessoa pode apanhar o coronavírus. Se você teve o vírus e recuperou, você pode ser infectado novamente. Os adultos com mais de 45 anos, especialmente os idosos, e pessoas que já têm outras doenças, especialmente doenças respiratórias, diabetes, problemas do coração e doenças com sistema imunológico fraco, estão em maior risco de apanhar o coronavírus e ter a doença mais grave. À medida que mais pessoas são vacinadas, menos o vírus será capaz de se transmitir.

Como é que você se pode prevenir da infecção?

Apanhar a vacina é a melhor forma de prevenir a infecção pelo COVID-19 em si e nos outros. Até as vacinas estarem disponíveis para todos, você pode prevenir a transmissão na sua comunidade usando máscaras quando estiver fora de casa, mantendo a distância dos outros e lavando as suas mãos e superfícies partilhadas. O coronavírus não é morto por antibióticos nem por medicamentos caseiros.



Ficar longe dos outros e usar uma máscara protege-o. Quando todos usam máscaras, menos pessoas ficarão doentes com a COVID-19.

- **Uso da máscara:** usar uma máscara ou outra cobertura facial em público ajuda a mantê-lo seguro. Use uma máscara de pano ou uma máscara cirúrgica que esteja limpa, seca, e cubra completamente a boca e o nariz, e tente não tocar. Porque uma pessoa pode ser infectada sem o saber, o uso de uma máscara pode parar o Covid-19 de se transmitir quando todos usam uma. A utilização de uma cobertura facial pode ser quente ou desconfortável. Tal como os profissionais de saúde se habituem a elas, nós também podemos, a fim de manter seguros os nossos entes queridos e a nós próprios. Lave regularmente as máscaras de pano.
- **Mantenha 2 metros (6 pés) de distância** das pessoas fora do seu agregado familiar.
- **Faça as interacções necessárias com outros no exterior** para diminuir a quantidade de vírus com que entra em contacto. Mas ainda assim, precisa usar uma máscara!

- **Lave as suas mãos frequentemente** com água e sabão ou higienize as mãos com álcool.
 - ◇ Lave vigorosamente com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, tendo certeza de limpar toda a mão o pulso, e o antebraço.
 - ◇ Lave sempre as mãos ao chegar à casa, depois de usar a casa de banho, antes de comer, e depois de tossir, espirrar, ou assoar o nariz. Evite tocar a sua face (rosto) sem antes lavar as mãos.
- **Se você ou alguém com quem você vive tem coronavírus, limpe as superfícies** (tais como bancadas, maçanetas, etc.) que podem ter coronavírus, usando água e sabão, álcool ou javel (lixívia, água sanitária):
 - ◇ **Álcool:** o álcool a 70% mata o coronavírus rapidamente. Utilize-o para limpar as superfícies como bancadas, maçanetas, e equipamentos. Uma solução de 60% a 70% funciona melhor; não use álcool a 100% porque ele necessita de água para matar o vírus. Se você só tem álcool a 100%, adicione água numa proporção de 1 chávena (xícara) de água para 2 chávenas de álcool.
 - ◇ **Javel (lixívia, água sanitária):** o javel apresenta-se geralmente numa solução a 5%. Adicione água fria (água quente não irá funcionar) para a diluição. Para o chão e grandes superfícies use 2 chávenas (xícaras) de javel num balde de água de 5 galões (500 ml de javel em 20 litros de água).

Limite o contacto físico com outras pessoas

Se apanhar a vacina continua difícil e você suspeita que existe coronavírus na sua região, fique em casa. Evite o contacto com outras pessoas que não são as que vivem consigo. Todos deverão evitar o contacto com outras pessoas. Tente estar longe de áreas lotadas de pessoas onde você pode estar em contacto estreito (muito próximo) com as pessoas.

Isto pode ser difícil de fazer e emocionalmente depressivo. Limitar o contacto não tem de significar isolamento total: Fale com as pessoas pelo telefone em vez de pessoalmente. Fale com as pessoas através das janelas ou portas. Fale com as pessoas pessoalmente ao ar livre, deixando dois metros (seis pés ou o comprimento de dois braços) de distância entre vocês.

Se você está saudável (bem de saúde), ajude outras pessoas da sua comunidade que estão doentes ou em maior risco devido à idade, deficiência, etc., arranjando formas para elas receberem comida, água potável e outros bens essenciais sem sair de casa. Ajudar todos a serem vacinados é a melhor maneira de pôr fim a este período de separação por COVID-19.



- **Use uma máscara quando cuidar de uma pessoa doente** se a pessoa pode ter coronavírus. Uma máscara com respirador N95 dá a melhor protecção. Escolha uma sem válvulas. Se usar uma máscara de pano, use uma com pelo menos 2 ou 3 camadas. Para usar uma máscara correctamente:
 - ◇ Lave as suas mãos com água e sabão ou esfregue-as com uma solução com álcool, depois, cubra o seu nariz e a boca com a máscara, verificando se não existem espaços entre a sua face (rosto) e a máscara.
 - ◇ Não toque a máscara enquanto a usa e troque de máscara se ela ficar húmida.
 - ◇ Para tirar a máscara, pegue nela pelos elásticos atrás da sua cabeça (não toque na máscara), descarte-a imediatamente numa lata de lixo fechada, e lave as suas mãos.
 - ◇ É melhor não reutilizar máscaras cirúrgicas. Se você precisar reutilizar uma máscara N95 com respirador, ponha-a no forno a 72°C (160 °F) por 30 minutos para desinfetá-la. Ou, se você tiver pelo menos 5 máscaras, coloque cada numa sacola separada e faça uma rotação do uso para que você use cada máscara apenas uma vez a cada 5 dias.
- **Vigie a sua saúde.** Se tiver tosse seca, dificuldade em respirar, dores no peito ou pressão, e febre, chame primeiro o seu médico ou o profissional de saúde local para obter instruções sobre como e onde obter tratamento. Como o perigo mais grave da COVID-19 é a incapacidade de respirar, o tratamento para casos graves incluirá oxigénio e um ventilador mecânico, disponível apenas nas unidades sanitárias.