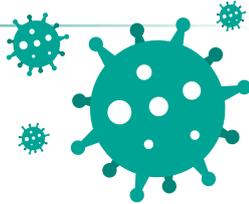


DEZ COISAS QUE PRECISA DE SABER SOBRE A COVID-19

1

FACTOS BÁSICOS

- A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus 2, responsável pela síndrome respiratória aguda grave (SARS-CoV-2).¹
- Os sintomas da COVID-19 podem ir de inexistentes a doença grave.³
- Sabe-se que vários coronavírus causam infeções respiratórias que vão de constipações comuns a doenças mais graves, como a síndrome respiratória do Médio Oriente (MERS) e a síndrome respiratória aguda grave (SARS).⁵



2

COMO SE PROPAGA

- O coronavírus que causa a COVID-19 propaga-se primariamente entre pessoas.³
- Pode ser infetado(a) ao entrar em contacto próximo com uma pessoa portadora do vírus.³
- Pode ser infetado(a) por gotículas expelidas pelo sistema respiratório quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala.³
- Também pode contrair o vírus ao entrar em contacto com uma superfície ou objeto contaminado e depois tocar na boca, nariz ou olhos.³



3

TEMPO QUE DEMORA A DESENVOLVER SINTOMAS APÓS A EXPOSIÇÃO

- Crê-se que o tempo entre a exposição ao vírus e a primeira manifestação de sintomas de COVID-19 é de cinco a seis dias, mas pode variar entre **1 e 14 dias**.⁵
- Atualmente, não há qualquer vacina que proteja contra a COVID-19.⁵
- Há evidências de que mesmo pessoas com sintomas ligeiros a inexistentes também podem propagar o vírus.²



4

SINAIS e SINTOMAS

Os sintomas podem ir de ligeiros a graves, com base no seguinte:

Ligeiros

- Febre
- Arrepios
- Dor de garganta
- Tosse seca
- Falta de ar ou dificuldade em respirar
- Dor de cabeça
- Congestão nasal
- Cansaço
- Dores musculares
- Perda recente de paladar ou olfato

Os sintomas graves que exigem assistência médica imediata incluem os seguintes:



Falta de ar ou dificuldade em respirar



Dor ou pressão persistente no peito



Desorientação – confusão súbita



Face ou lábios azulados, acinzentados ou esbranquiçados (consoante o tom de pele)

(Esta lista não é totalmente inclusiva. Consulte sempre o seu médico se apresentar quaisquer outros sintomas graves ou preocupantes.)

5

PROTEGER-SE A SI E AOS OUTROS



A melhor forma de se proteger consiste em evitar a exposição ao vírus causador da COVID-19:

- Fique em casa tanto quanto possível e evite o contacto próximo com outras pessoas ao praticar o distanciamento social.
- Use uma máscara ou uma proteção do rosto em tecido que cubra o nariz e a boca em locais públicos.
- Quando tossir, faça-o para a prega do cotovelo ou use um lenço. Se usar um lenço, descarte-o de imediato e lave as mãos.
- Limpe e desinfete as superfícies em que as pessoas tocam com frequência.
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos ou utilize um gel antisséptico à base de álcool com um teor mínimo de álcool de 60%.

DEZ COISAS QUE PRECISA DE SABER SOBRE A COVID-19

6

QUEM ESTÁ EM RISCO

- Adultos mais idosos.
- Pessoas de qualquer idade com patologias subjacentes graves (por exemplo, hipertensão, diabetes, doença cardíaca, doença respiratória e outras).
- Foi demonstrado que os homens apresentam um risco ligeiramente mais elevado do que as mulheres e maior gravidade nos sintomas.

7

EVITAR A PROPAGAÇÃO SE ESTIVER DOENTE



- Fique em casa se estiver doente e afaste-se de outras pessoas e animais de estimação em sua casa.
- Evite partilhar utensílios domésticos pessoais:
 - Não partilhe pratos, copos, chávenas, talheres, toalhas ou roupa de cama com outras pessoas em sua casa.
 - Lave cuidadosamente estes utensílios com água e sabão ou coloque-os na máquina de lavar louça depois de os utilizar.
- Limpe e desinfete áreas que possam estar contaminadas com sangue, fezes ou fluidos corporais:
 - Utilize produtos de limpeza e desinfetantes domésticos. Limpe a área ou o artigo com água e sabão ou outro detergente se estiver sujo. Depois, utilize um desinfetante doméstico.
- Procure assistência médica se necessitar de aconselhamento para o alívio dos seus sintomas. Telefone primeiro ou recorra a telemedicina.

8

TEMPO DE SOBREVIVÊNCIA EM SUPERFÍCIES



- Estudos demonstraram que o vírus causador da COVID-19 pode sobreviver durante até **72 horas em plástico e aço inoxidável, menos de 4 horas em cobre e menos de 24 horas em cartão.**⁵
- O coronavírus pode ser facilmente eliminado de superfícies com desinfetantes domésticos comuns.⁵
- Utilize uma máscara facial e luvas durante a limpeza.
- Limpe sempre as mãos com um gel à base de álcool ou lave-as com água e sabão durante pelo menos 20 segundos. Evite tocar nos olhos, na boca ou no nariz.⁵

9

QUANDO E COMO USAR UMA MÁSCARA/ PROTEÇÃO DO ROSTO



- Se estiver infetado(a), o uso de máscara/proteção do rosto pode reduzir o risco de infetar outras pessoas.³
- Use uma máscara/proteção do rosto em **locais públicos** onde seja difícil manter outras medidas de distanciamento social (por exemplo, mercearias, farmácias, transportes públicos), especialmente em áreas de transmissão significativa baseada na comunidade.⁶
- Antes de colocar uma máscara/proteção do rosto, limpe as mãos com gel à base de álcool ou lave-as com água e sabão.⁵
- **Cubra a boca e o nariz** com a máscara/proteção do rosto e certifique-se de que não existem folgas entre o rosto e a máscara.⁵
- Evite tocar na máscara/proteção do rosto durante a utilização; se o fizer, limpe as mãos com gel à base de álcool ou lave-as com água e sabão.⁵
- Substitua a máscara/proteção do rosto por uma nova assim que estiver húmida ou visivelmente suja e não reutilize máscaras de utilização única.⁵
- Para retirar a máscara/proteção do rosto: retire-a a partir de trás (não toque na parte frontal da máscara); descarte-a de imediato num caixote do lixo fechado; limpe as mãos com gel à base de álcool ou lave-as com água e sabão.⁵

10

TRATAMENTOS ATUAIS E VACINAS



- Cientistas de todo o mundo estão a trabalhar em potenciais tratamentos e vacinas para a COVID-19.⁵
- Atualmente, não existe qualquer vacina para a COVID-19 e os tratamentos baseiam-se nos sintomas.⁴
- Ainda são necessários mais estudos para determinar se o plasma convalescente (de doentes que recuperaram da COVID-19) pode ser um tratamento seguro e eficaz.⁸
- A gestão clínica atual inclui medidas de prevenção e controlo de infeções e cuidados de apoio, incluindo oxigénio suplementar e ventilação assistida, quando indicado.⁷
- Atualmente, a melhor proteção consiste em continuar a aplicar as **medidas para prevenir a propagação e a exposição indicadas no número 5.**

Referências bibliográficas:

1. Zhou M, Zhang X, Qu J. "Coronavirus disease 2019 (COVID-19): a clinical update" (doença do coronavírus 2019 (COVID-19): uma atualização clínica) [publicado online antes da versão impressa, 2 de abril de 2020]. *Front Med*. 2020;1-10. doi:10.1007/s11684-020-0767-8
2. Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças: "Infection prevention and control for COVID-19 in healthcare settings" (prevenção e controlo de infeções por COVID-19 em estabelecimentos de saúde). Segunda atualização, 31 de março de 2020.

Nota: devido ao facto de este coronavírus ser novo, as recomendações das fontes de referência são provisórias, servem apenas como orientação e baseiam-se nos conhecimentos à data da situação. Certifique-se sempre de que respeita as informações mais recentes das autoridades locais de saúde pública relativas à pandemia de COVID-19.

3. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf>

4. <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/questions-answers>

5. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

6. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

7. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/therapeutic-options.html>

8. <https://www.fda.gov/emergency-preparedness-and-response/coronavirus-disease-2019-covid-19/donate-covid-19-plasma>