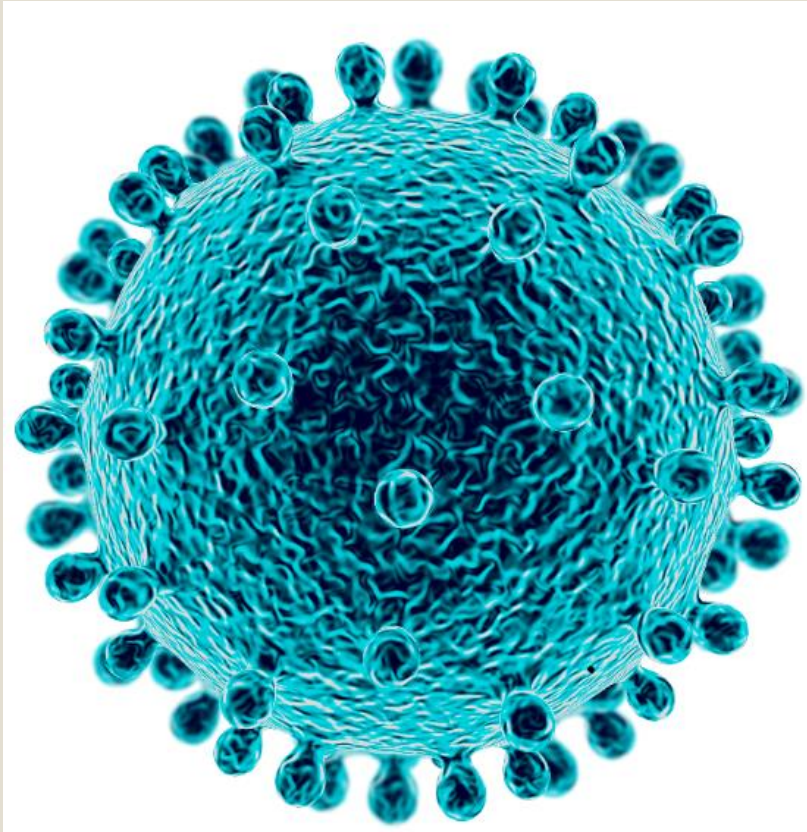


Coronavírus 2019 (COVID-19)

O COVID-19 é uma situação emergente e em rápida evolução. As informações fornecidas nesta apresentação são baseadas nas orientações atuais da Direção-Geral de Saúde e estão sujeitas a alterações. (Criado em 14-4-2020)

O que sabemos sobre os Coronavírus?



Os Coronavírus têm uma aparência de coroa sob o microscópio

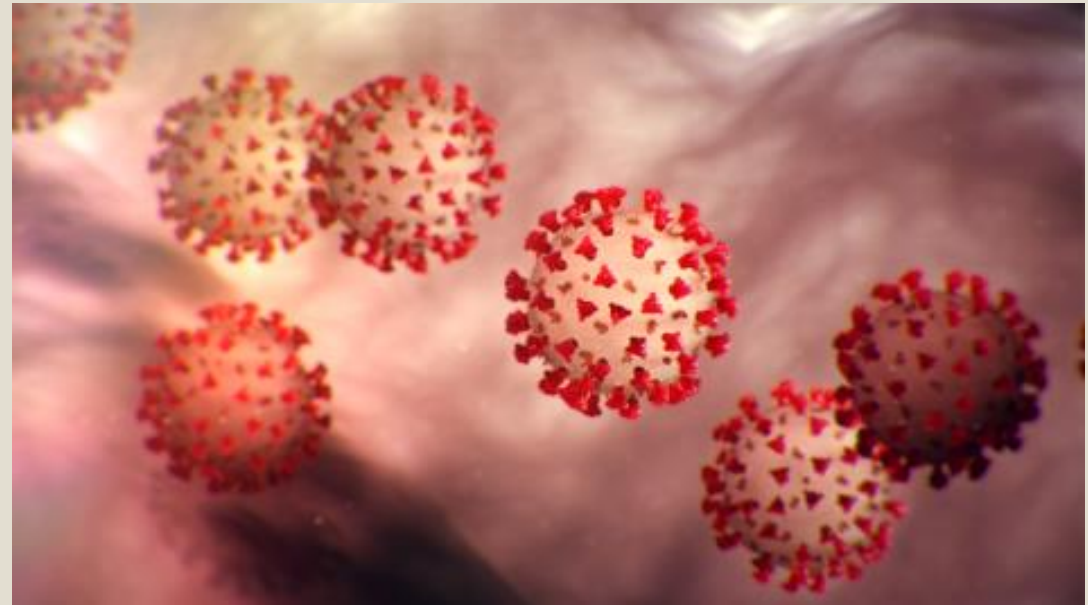
- Os coronavírus são uma grande família de vírus - alguns causam doenças nas pessoas e outros apenas infectam animais.
- Alguns coronavírus infectam animais e depois transmitem-se para as pessoas, e depois de pessoa para pessoa, tais como:
 - Middle East Respiratory Syndrome (MERS)
 - Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)
 - **Coronavírus 2019 (COVID-19)**
- Os coronavírus comuns incluem alguns que causam doenças respiratórias superiores, como o resfriado comum.

O que é a COVID-19?

A doença de coronavírus 2019 ou COVID-19 é uma doença respiratória que se pode transmitir de pessoa para pessoa.

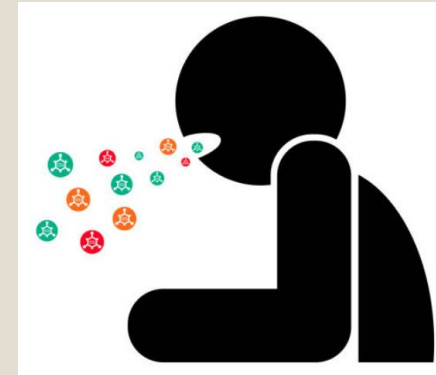
O vírus que causa a COVID-19 é um **novo coronavírus** identificado pela primeira vez durante uma investigação de um surto em Wuhan, província de Hubei, China.

Pacientes com casos iniciais relataram visitar um grande mercado de frutos do mar e animais vivos em Wuhan.



Como a COVID-19 se transmite?

- A COVID-19 transmite-se da mesma maneira que a gripe e outras doenças respiratórias:
 - Através de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infectada tosse ou espirra.
 - Essas gotículas podem pousar na boca ou no nariz de pessoas próximas ou possivelmente inaladas pelos pulmões.
 - Entre pessoas que estão em estreito contato umas com as outras (até um metro e meio).



Quais são os sintomas da COVID-19?

- Os sintomas da COVID-19 são:
 - Febre
 - Tosse
 - Falta de ar
- Os sintomas aparecem **2 a 14 dias** após a exposição. O período médio de incubação do COVID-19 é relatado em cerca de **5 dias**.
- **Oitenta por cento dos pacientes com COVID-19 confirmado apresentam sintomas leves.**
- Em casos muito graves, pacientes com COVID-19 desenvolveram pneumonia nos dois pulmões. Em alguns casos, a COVID-19 pode ser fatal.

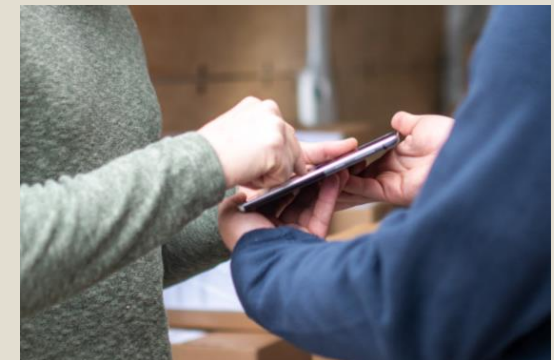
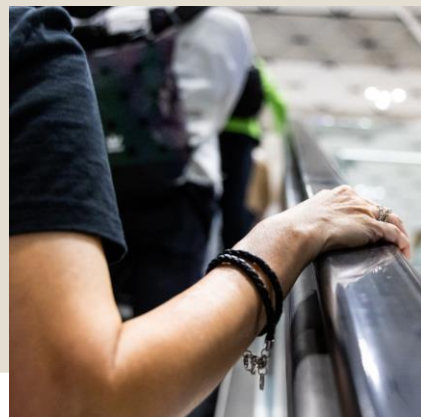
Como prevenir a infecção por COVID-19?

- Lave as mãos frequentemente com sabão e água morna por pelo menos 20 segundos - use um desinfetante para as mãos à base de álcool, se não houver água e sabão.
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
- Cubra sua tosse ou espirre com um lenço de papel e deite no lixo.
- **Fique em casa se estiver doente!**
- Evite o contacto próximo com pessoas doentes.

Cante "Parabéns a Você" duas vezes enquanto lava as mãos.



Onde estiveram **suas** mãos?



Como prevenir a infecção por COVID-19?

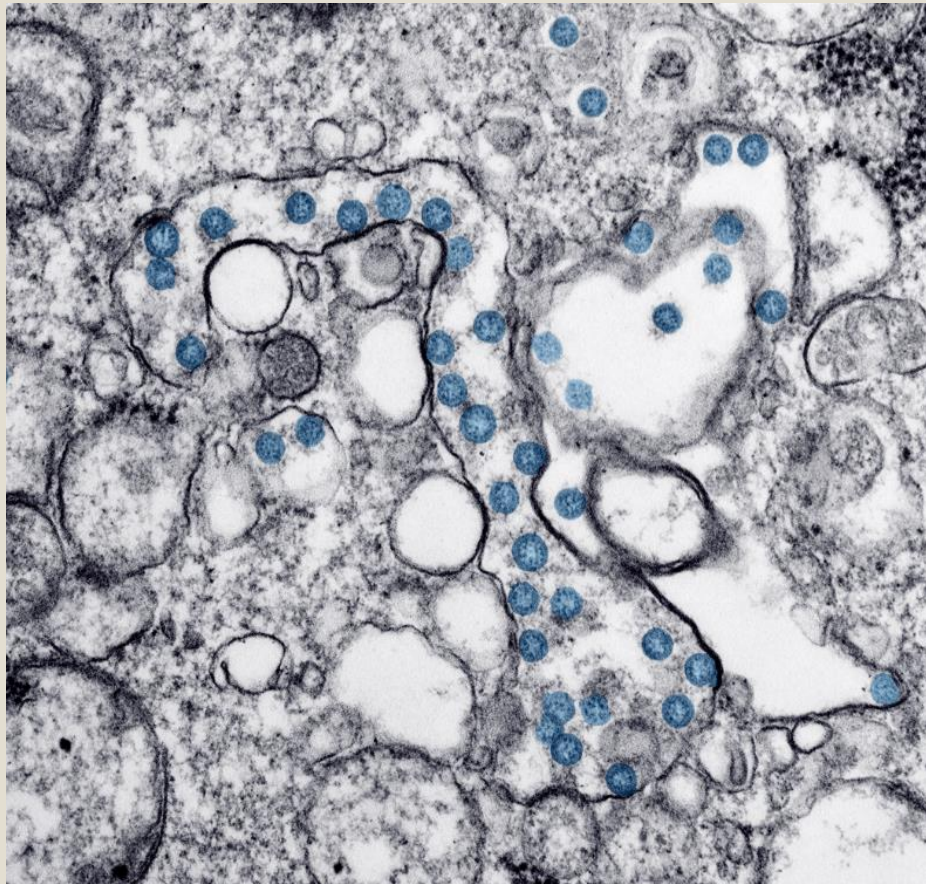
Limpe diariamente as superfícies e os objetos tocados com frequência (por exemplo, mesas, bancadas, interruptores de luz, maçanetas, puxadores de armário) usando produtos de limpeza domésticos comuns e água.

Limpe seus dispositivos eletrônicos (telefones, tablets, laptops, teclados) com lenços ou produtos de limpeza aprovados.

Siga sempre as instruções do fabricante para todos os produtos de limpeza e desinfecção.



Devo ser testado para COVID-19?



- **Ligue para o seu Médico ou Centro de Saúde se:**
 - Sentir doente com febre, tosse ou dificuldade em respirar.
 - Esteve em contato próximo com uma pessoa conhecida por COVID-19.
 - Viajou recentemente de uma área com a disseminação contínua do COVID-19.
- O seu Médico irá avaliar com a Saúde Pública para determinar se precisa fazer o teste à COVID-19.
- As pessoas que acham que podem ter sido expostas à COVID-19, **antes de irem para o local de trabalho, devem ligar para seu Médico, Centro de Saúde ou Serviço de Urgência Hospitalar.**

O que todas essas coisas significam?

- **Disseminação na comunidade** significa que as pessoas foram infectadas com o vírus em uma área, incluindo algumas que não têm a certeza de como ou onde foram infectadas.
- **Distanciamento social** significa permanecer fora do ambiente de congregação, evitando o transporte público local (por exemplo, autocarro, comboios, partilha de boleias) e mantendo distância (aproximadamente 1,5 metros) dos outros.
- **Espaços agregados** são locais públicos onde pode ocorrer um contato próximo com outras pessoas, como centros comerciais, teatros, estádios, locais de trabalho e escolas.
- **Período de incubação** refere-se ao tempo desde a exposição a uma infecção até o início dos sintomas. Diferentes doenças têm diferentes períodos de incubação.
- **Isolamento** separa aqueles que **estão doentes** com uma doença contagiosa daqueles que não devem evitar a transmissão.
- **Quarentena** separa e restringe o movimento de pessoas que **podem ter sido expostas** a uma doença contagiosa, mas **não apresentam sintomas**.
- **Epidemia** é um rápido aumento no número de casos de uma doença acima do que normalmente é esperado em uma população específica.
- **Pandemia** refere-se a uma epidemia global ou que se espalhou por vários países ou continentes, afetando muitas pessoas.
- **Surto** tem a mesma definição que epidemia, mas é usado para uma área geográfica mais limitada.

Preparando sua família para um surto de COVID-19

- ✓ Mantenha uma reserva adequada de água, comida e ração para animais em sua casa. Se toma medicamentos prescritos, entre em contato com seu médico sobre como manter uma reserva de emergência em casa.
 - ✓ Reúna-se com familiares, parentes e amigos para discutir possíveis necessidades no caso de um surto de doença infecciosa.
 - ✓ Partilhe as páginas da internet oficiais da DGS e instituições oficiais ou emails de informações com os vizinhos.
 - ✓ Planeie as maneiras de cuidar de pessoas com maior risco - pessoas muito jovens e mais velhas, pessoas com doenças crônicas ou sistemas imunológicos comprometidos.
- <https://covid19.min-saude.pt/perguntas-frequentes/>
- ✓ Escolha um quarto em sua casa que possa ser usado para separar os membros da família que ficam doentes.
 - ✓ Crie uma lista de contatos de emergência de familiares, amigos, vizinhos, profissionais de saúde, professores, empregadores e outros.
 - ✓ Mantenha um termómetro e medicamentos disponíveis, como descongestionantes, expetorantes e paracetamol.
 - ✓ Conheça os planos de preparação dos filhos, escolas e / ou faculdades.
 - ✓ Acompanhe a implementação do ensino à distância.
 - ✓ Pergunte sobre os planos de contingência dos seus empregadores, incluindo políticas de licença médica e opções de teletrabalho.

Preparando as escolas para surtos de COVID-19



- Atualizar e implementar os planos operacionais de emergência.
- Informar os funcionários da escola e os pais e encarregados de educação sobre medidas preventivas COVID 19, lavagem das mãos, tosses e espirros com um lenço de papel, fique em casa se estiver doente.
- Acompanhar e planear o absentismo - alunos, professores e funcionários. Que nível de absentismo atrapalha o ensino e a aprendizagem, além de garantir um ambiente seguro para estudantes e funcionários?
- Estabelecer procedimentos para alunos, professores e funcionários que adoecem na escola ou chegam doentes à escola.
- Continuar a realizar a limpeza ambiental de rotina, incluindo superfícies, mesas, teclados e tablets frequentemente tocados.

Preparando empresas para surtos de Covid-19

- **Tenha um plano** para continuar suas funções comerciais e industriais essenciais.
- **Treine o pessoal** para desempenhar funções essenciais para que o trabalho possa continuar se os principais membros da equipe estiverem ausentes.
- **Desenvolva diretrizes** para os funcionários em regime de teletrabalho.
- **Reforce os comportamentos saudáveis**, como lavar as mãos com água e sabão, cobrir a tosse ou espirrar com um lenço de papel.
- **Disponibilize materiais de higiene** como água e sabão e soluções à base de álcool no local de trabalho.
- **Incentive o uso de máscara** de proteção individual.
- **Incentive os funcionários doentes a ficar em casa.**
- **Monitorizar e desencorajar** o estigma e a discriminação no local de trabalho.
- <https://www.dgert.gov.pt/covid-19>



O Estigma da COVID-19

A COVID-19 pode afetar qualquer pessoa, independentemente da idade, raça, sexo, etnia ou local de residência!



- Pessoas de ascendência asiática ou os idosos, não têm mais probabilidade de obter COVID-19 do que qualquer outro cidadão português.
- A tolerância pode ajudar as comunidades a resistir e a recuperar mais rapidamente de situações difíceis, como os surtos de doenças.
- Comunicar os factos de que os vírus não têm como alvo grupos etários ou raciais específicos, **pode ajudar a acabar com o estigma da COVID-19.**

Perguntas Frequentes da COVID-19

- **Existe uma vacina, medicamento ou tratamento para a COVID-19?**
- Até ao momento, não existe vacina nem medicamento antiviral específico para prevenir ou tratar a COVID-19. No entanto, as pessoas afetadas devem receber cuidados para aliviar os sintomas. Pessoas com doenças graves devem ser hospitalizadas.
- **Devo usar uma máscara para me proteger?**
- Use uma máscara de proteção em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas (supermercados, farmácias, lojas ou estabelecimentos comerciais, transportes públicos, etc.). Deve usar sempre uma máscara se estiver doente ou com sintomas de COVID-19 (especialmente tosse), ou ainda se estiver em contacto com alguém que possa ter COVID-19.
- **Quanto tempo o vírus sobrevive nas superfícies?**
- Não é certo quanto tempo o vírus que causa a COVID-19 sobrevive na superfície. Estudos sugerem que os coronavírus (incluindo o vírus da COVID-19) podem sobreviver na superfície por algumas horas ou até vários dias. Se achar que uma superfície pode estar infectada, limpe-a com um desinfetante simples para matar o vírus e proteger a si e aos outros.
- **Posso pegar a COVID-19 do meu animal de estimação?**
- Não. Não há evidências de que animais de companhia ou animais de estimação, como gatos e cães, foram infectados ou podem espalhar o vírus que causa o COVID-19.
- **Quem corre o risco de desenvolver doenças graves?**
- Enquanto ainda estamos aprendendo sobre como o COVID-2019 afeta pessoas mais idosas e pessoas com condições médicas pré-existentes (como pressão alta, doenças cardíacas, doenças pulmonares, câncer ou diabetes) parecem desenvolver doenças graves com mais frequência do que outros.
- **A vacina contra a gripe impedirá a COVID-19?**
- Não, a vacina contra a gripe não protege contra o COVID-19, apenas pode ajudar a proteger contra complicações sérias da gripe ou diminuir os sintomas.

Notas finais

- Fique calmo e esteja preparado.
- Obtenha suas informações de fontes confiáveis e precisas, evitando canais sociais de desinformação.
- <https://covid19.min-saude.pt/>
- <http://www.cm-batalha.pt/covid19>
- Seja gentil, prestando atenção às ações que podem potenciar o contágio da doença e o estigma associado à COVID-19 ou a outras doenças infecciosas.
- **Prevenção, não entre em pânico!**



<https://youtu.be/XujZlriiOkw>