



Novo coronavírus

Atualizado em 03.04.2020

COMO NOS DEVE- MOS PROTEGER.



Folha informativa

Informações importantes sobre o novo coronavírus e as regras de conduta e higiene.

Que pode fazer?

Permaneça em casa. Salve vidas.



A não ser nos **seguintes casos excecionais**:

- Tem de ir trabalhar, pois não pode fazer teletrabalho. As entidades patronais são obrigadas a proteger os seus colaboradores.
- Tem de comprar bens de primeira necessidade.
- Tem de ir ao médico / à farmácia
- Tem de prestar auxílio a outras pessoas

Tem mais de 65 anos ou uma doença pré-existente?
Nesse caso, recomendamos vivamente que permaneça em casa!
Existe apenas uma exceção: quando tem de ir ao médico

Cumpra de forma consistente as regras de higiene e conduta.



Manter distância.



Lavar meticulosamente as mãos.



Evitar apertos de mão.



Tossir e espirrar para um lenço ou a zona interior do cotovelo.



Dirigir-se a um consultório médico ou a uma unidade de urgência apenas após um contacto telefónico.

Perguntas e respostas mais frequentes sobre o novo coronavírus

Contágio e riscos

A Suíça encontra-se numa situação extraordinariamente grave. O número de infetados pelo novo coronavírus está a aumentar rapidamente. Muitas pessoas estão a adoecer. Algumas têm apenas sintomas leves, não deixando, contudo, de ser uma fonte de contágio. Mas a doença também pode ser fatal. E há pessoas particularmente vulneráveis: estas têm um risco maior de adoecer gravemente.

Por que são tão importantes estas regras de higiene e conduta?

O novo coronavírus é um novo vírus para o qual as pessoas ainda **não têm defesas imunitárias (sistema imunológico)**. **O número de pessoas infetadas e doentes pode vir a ser elevado**. Por isso, temos de abrandar o mais possível a propagação do novo coronavírus.

Temos de proteger sobretudo as pessoas com maior risco de adoecerem gravemente. Estas são as pessoas com mais de 65 anos e as que tenham uma doença pré-existente. As doenças pré-existentes são:

- **hipertensão,**
- **diabetes,**
- **doenças cardiovasculares,**
- **doenças respiratórias crónicas,**
- **cancro, bem como**
- **doenças e terapêuticas que enfraquecem o sistema imunitário.**

Se todos cumprirmos as regras de conduta e higiene, também estaremos a proteger melhor estas pessoas, além de contribuímos para que os que sofrem de doenças graves continuem a ser tratados adequadamente nas instituições de saúde. Isto porque nas unidades de cuidados intensivos as salas de tratamentos e os aparelhos de ventilação disponíveis são limitados.

Como é transmitido o novo coronavírus?

O novo coronavírus é essencialmente transmitido por meio do contacto próximo e prolongado: quando se mantém uma distância inferior a 2 metros em relação a uma pessoa doente.

A transmissão ocorre

- através **de gotículas**: se uma pessoa doente **espirrar ou tossir**, os vírus podem atingir diretamente as mucosas do nariz, da boca ou dos olhos de outras pessoas.
- através **das mãos**: estas podem reter gotículas contagiosas expelidas através de tosse e espirros ou podem tocar numa superfície contaminada com vírus. Estes passam para a boca, o nariz ou os olhos ao tocar-se neles.

Durante quanto tempo pode alguém ser uma fonte de contágio?

Lembre-se disto: quem adoecer pelo novo coronavírus pode contagiar outros durante um longo período. A saber:

- já **um dia antes do aparecimento** dos sintomas — ou seja, antes que a pessoa perceba que está infetada.
- **quando a pessoa tem sintomas, está no auge do potencial de contágio.**
- **até pelo menos 48 horas após** a pessoa estar totalmente recuperada. Continue, por isso, a manter a distância e a lavar as mãos regularmente com sabonete.

Todos devem agir como se estivessem infectados!

- Fique em casa.
- Lave as mãos periódica e minuciosamente com sabonete.
- Quando tiver de sair de casa: mantenha uma distância mínima de 2 metros em relação às outras pessoas.
- Evite grupos de pessoas.
- Não esteja em grupos com mais de 5 pessoas.
- Mesmo em grupos pequenos, mantenha sempre uma distância de 2 metros em relação aos outros.
- Não se dirija a nenhum consultório médico ou serviço de urgência sem antes efetuar uma marcação por telefone.

Sintomas, diagnóstico e tratamento

Que sintomas surgem em caso de doença pelo novo coronavírus?

São sintomas frequentes:

- tosse (sobretudo seca)
- dores de garganta
- falta de ar
- febre, sensação febril
- dores musculares

São sintomas raros:

- dores de cabeça
- sintomas gastrointestinais
- perda do olfato e/ou do paladar
- conjuntivite
- constipação

Os sintomas têm intensidades diferentes e podem também ser ligeiros. É ainda possível a ocorrência de complicações como a pneumonia.

Nem todas as pessoas com sintomas são testadas para o novo coronavírus. Porém, se tiver um ou mais dos sintomas frequentes acima descritos, estará muito provavelmente infectado com o novo coronavírus.

Como se trata uma doença pelo novo coronavírus?

O tratamento restringe-se ao alívio dos sintomas. Para proteger as outras pessoas, os doentes são isolados. Caso a doença seja grave, é geralmente necessário um tratamento numa unidade de cuidados intensivos de um hospital. Em certas circunstâncias, é necessária uma ventilação artificial.

Que devo fazer se tiver sintomas?

Leia as instruções relativas ao «Selbst-Isolation» (em português: «Isolamento voluntário») em www.bag.admin.ch/neues-coronavirus/ / www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus/ / www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus/ e siga essas indicações de forma consistente.

Caso não compreenda estas instruções em nenhum dos idiomas disponíveis, peça ajuda a alguém que possa esclarecê-lo.

Eis um conjunto de medidas importantes que terá de adotar impreterivelmente, logo que detete algum sintoma:

- permaneça num quarto e mantenha a porta fechada. Areje-o regularmente.
- evite qualquer contacto com outras pessoas.
- cumpra de forma consistente as regras de higiene.
- não sai de casa sem que tenham passado pelo menos 48 horas desde o desaparecimento dos sintomas e pelo menos 10 dias desde o surgimento dos sintomas.

Se tiver mais de 65 anos ou uma doença pré-existente, aplica-se a seguinte regra: se manifestar um ou mais dos sintomas frequentes, ligue imediatamente a um médico. Mesmo ao fim de semana.

Se tiver menos de 65 anos e nenhuma doença pré-existente: ligue a um médico, caso o seu estado de saúde se agrave. Sobretudo se tiver dificuldade em respirar.

Que devo fazer se tiver tido contacto com alguém que tem sintomas de infeção por coronavírus?

Responda a estas perguntas:

- 1) Vive na mesma casa com alguém que tem um ou mais dos sintomas frequentes de infeção por coronavírus?
- 2) Ou teve contacto íntimo (por exemplo, abraços, beijos) com alguém que manifestou um ou mais dos sintomas frequentes de infeção por coronavírus nas 24 horas seguintes?

Respondeu «sim» à pergunta 1) ou 2)? Nesse caso, ficou provavelmente infetado. Agora, é importante que não contagie ninguém.

Leia as instruções relativas à «Selbst-Quarantäne» (em português: «Quarentena voluntária») em www.bag.admin.ch/neues-coronavirus/ / www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus/ / www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus e siga essas indicações de forma consistente. Caso não compreenda estas instruções em nenhum dos idiomas disponíveis, peça ajuda a alguém que possa esclarecê-lo.

Eis um conjunto de medidas importantes que terá de adotar impreterivelmente desde já:

- permaneça em casa 10 dias.
- evite o contacto com outras pessoas. A única exceção: as pessoas que vivem consigo na mesma casa e que também estejam em quarentena.
- peça a familiares ou amigos que lhe levem o mínimo de que necessita.
- cumpra de forma consistente as regras de higiene.

Se durante este período lhe surgirem sintomas, siga todas as instruções no capítulo «Que devo fazer se tiver sintomas».

Tem alguma queixa, sensação de mal-estar ou sintoma que não esteja associado ao novo coronavírus?

As queixas, doenças e sintomas não relacionados com o novo coronavírus não podem ser negligenciados e também têm de ser tratados. Não espere demasiado para procurar ajuda: ligue a um médico.

Informações adicionais

São proibidas concentrações de mais de 5 pessoas.

Em 20 de março de 2020, o Conselho Federal Suíço proibiu encontros de mais de 5 pessoas em público. Por «público» entende-se espaços públicos, passeios, parques e afins. Quando se encontrar com outras pessoas, tem de manter sempre uma distância superior a 2 metros em relação a cada uma delas. Caso não o faça, poderá incorrer numa multa. A todas as pessoas de todos os grupos etários aplica-se ainda o seguinte: respeite todas as proibições e medidas impostas pelo Conselho Federal Suíço, e siga todas as recomendações. Proteja-se e proteja os outros do contágio!

Posso encontrar-me com amigos?

Regra geral: permaneça em casa. Sobretudo as pessoas doentes ou com mais de 65 anos não deverão sair de casa, salvo em casos excepcionais.

São proibidas concentrações de mais de 5 pessoas em espaços públicos. Esta diretriz aplica-se igualmente a famílias ou comunidades familiares numerosas. Caso não respeite esta diretriz, a polícia poderá autuá-lo.

Mesmo que se encontrem 5 ou menos pessoas, estas devem manter a distância mínima de 2 metros entre si. Mas uma mãe pode naturalmente levar o seu filho pela mão, tal como um marido pode dar apoio à sua esposa com mobilidade reduzida durante um passeio.

Reduza o seu contacto social ao mínimo indispensável. Tal significa, por exemplo:

- não ir tomar uma bebida com colegas depois do trabalho
- não ir a festas particulares
- não assistir a jogos de futebol com amigos
- não convidar ninguém para os aniversários dos filhos

Não vá a encontros em grupos com mais de 5 pessoas e assegure-se sempre de manter a distância de pelo menos 2 metros. E cumpra as regras de higiene e conduta.

Que posso fazer quando ninguém no hospital fala ou entende a minha língua?

Solicite um intérprete logo à chegada. Existe também um serviço de interpretariado via telefone. Quando se recorre a intérpretes profissionais presencialmente, não é necessário fazer-se acompanhar pelos seus familiares como intérpretes. Desta forma, eles ficam protegidos do contágio. Em caso de intervenção médica, assiste-lhe o direito de entender e ser entendido.

Tem de permanecer em casa e necessita de bens de primeira necessidade e medicamentos? Ou pretende ajudar alguém?

Olhe à sua volta:

- há alguém a quem possa pedir ajuda?
- Ou há alguém a quem possa oferecer ajuda?

Outras possibilidades:

- dirija-se à sua Junta de Freguesia ou Câmara Municipal
- utilize a aplicação «Five up»
- consulte a página www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

Neste contexto, aplica-se o mesmo princípio: é necessário assegurar e cumprir sempre as regras de conduta e higiene.

Tem filhos?

As crianças não devem estar ao cuidado dos avós ou de outras pessoas particularmente vulneráveis. Assegure-se de que as crianças brincam **no máximo em grupos de 5**. Os grupos de crianças não devem ser alterados, isto é, as crianças do mesmo grupo devem brincar sempre juntas. E enquanto elas brincam, os adultos não devem encontrar-se em grupos.

Está preocupado ou precisa de alguém para conversar?

Poderá encontrar informações aqui:

- na internet, em www.dureschnufe.ch / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch
- aconselhamento telefónico em 143 (Die Dargebotene Hand [A mão amiga])

Sente-se ameaçado em casa? Procura ajuda ou apoio?

- Em www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch tem à disposição contactos telefónicos e endereços de correio eletrónico para aconselhamento anónimo e apoio em toda a Suíça.
- Em caso de **emergência**, ligue para a polícia: número de telefone **117**

Outros contactos telefónicos importantes:

- número de **emergência médica** (ambulância) **144**: este está disponível 24 horas por dia para qualquer emergência médica.
- **linha informativa** sobre o novo coronavírus: através do número **058 463 00 00**, poderão responder-lhe a perguntas sobre o novo coronavírus.
- **caso não tenha nenhum médico de família**: a **Medgate** está sempre disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, 365 dias por ano, através do número 0844 0844 911.

Como nos devemos proteger no trabalho.

A Suíça não pode parar. Quem puder, deve trabalhar em regime de teletrabalho. Mas se trabalhar, p. ex., num estaleiro, no comércio a retalho ou numa instalação de produção, cumpra as regras de higiene e conduta. As entidades empregadoras também são obrigadas a respeitar as regras de higiene e distância decretadas pelo governo. Para tal, deverão adotar medidas organizacionais e técnicas que garantam adequadamente a segurança dos colaboradores. As empresas que não as implementem, ou que não estejam em condições de o fazer, poderão ter de fechar.

Estamos-lhe gratos por manter o país em funcionamento.

O que é o novo coronavírus?

O que é o SARS-CoV-2 e a COVID-19?

O novo coronavírus foi descoberto no final de 2019 na China, em virtude de um surto incomum de pneumonias na cidade de Wuhan, na região central da China. O vírus foi denominado SARS-CoV-2 e pertence à mesma família dos vírus da MERS (Síndrome Respiratória do Médio Oriente) e da SARS (Síndrome Respiratória Aguda Grave).

Em 11 de fevereiro de 2020, a OMS atribuiu à doença causada pelo novo coronavírus um nome oficial: COVID-19, a abreviatura de *coronavirus disease 2019* ou, em alemão, «Coronavirus-Krankheit 2019».

As informações atualmente disponíveis sugerem que o vírus foi transmitido ao ser humano por animais e que agora se propaga de pessoa para pessoa. O local de origem é provavelmente um mercado de peixes e animais na cidade de Wuhan, que foi entretanto fechado pelas autoridades chinesas.

Informações complementares:

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

(alemão, francês, italiano, inglês)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH