

Infeção pelo COVID 19

Atitudes e Recomendações Propostas

(13/mar'2020 – 15h00)

1. O QUE É UM CORONAVÍRUS?

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

2. COMO SE TRANSMITE?

A COVID-19 transmite-se por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus, ou superfícies e objetos contaminados. Esta doença transmite-se através de gotículas libertadas pelo nariz ou boca quando tossimos ou espirramos, que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada. Por sua vez, outras pessoas podem infetar-se ao tocar nestes objetos ou superfícies e depois tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.

3. QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS?

As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda como febre, tosse, dificuldade respiratória, dor de garganta e dor de cabeça.

4. COMO ME POSSO PROTEGER?

Nas áreas afetadas, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda medidas de higiene e etiqueta respiratória para reduzir a exposição e transmissão da doença:

- Adotar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o cotovelo, nunca com as mãos; deitar sempre o lenço de papel no lixo);
- Lavar as mãos frequentemente. Deve lavá-las sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contacto direto com pessoas doentes;
- Evitar contacto próximo com pessoas com infeção respiratória (congestão nasal, a espirrar ou a tossir).

5. CASO DESENVOLVA SINAIS OU SINTOMAS, COMO DEVO PROCEDER?

Caso surjam sintomas, isole-se e telefone para o número SNS24 (808 24 24 24) que analisará a situação em concreto e dará as devidas orientações, nomeadamente se deve ou não ficar em isolamento social e o período do mesmo.

6. EM SITUAÇÃO DE ISOLAMENTO SOCIAL PROFILÁTICO VOLUNTÁRIO, COMO DEVO PROCEDER?

Durante o isolamento social, não deve sair de casa, nem receber visitas e preencher diariamente formulário de vigilância sintomática disponível em <https://bit.ly/covid-amadora>. Nas situações em que sejam reportados sintomas neste formulário, profissionais de Saúde Pública irão telefonar para certificar e validar a situação clínica.

7. ESTOU EM SITUAÇÃO DE ISOLAMENTO SOCIAL, SIGNIFICA QUE ESTOU INFETADO?

Não. O isolamento social é uma medida profilática ou preventiva, o que significa que poderá não vir a desenvolver sintomatologia, ou seja, a pessoa pode não ficar doente.

8. SE DURANTE O ISOLAMENTO, DESENVOLVER SINTOMAS, OS RESTANTES MEMBROS DO AGREGADO FAMILIAR FICARAM EM QUARENTENA PROFILÁTICA?

Se na pessoa se verificar um teste positivo este ficará internado e o delegado de saúde decretará medida de isolamento social para os restantes membros do agregado familiar, como precaução.

9. O QUESTIONÁRIO DE SINTOMATOLOGIA DEVERÁ SER PREENCHIDO POR TODO O AGREGADO FAMILIAR?

Não. O questionário é individual e deve ser preenchido apenas pela pessoa está em isolamento social.

Se um familiar desenvolver sintomas deve ligar para o número SNS24 (808 24 24 24) (vide ponto.5)

10. NO CASO DOS PAIS, ESTES DEVEM ESTAR DE QUARENTENA OU APENAS DEVEM ACOMPANHAR OS SEUS FILHOS?

O pai ou mãe não estão em isolamento, apenas a acompanhar o seu filho e a acautelar o devido resguardo no domicílio. Os restantes elementos do agregado familiar, como é o caso dos irmãos, deverão fazer as suas atividades normalmente.

11. COMO REQUERER JUSTIFICAÇÃO DE ASSISTÊNCIA À FAMÍLIA?

O Delegado de Saúde irá emitir um certificado para um dos pais (mãe ou pai) da criança que está em isolamento social profilático. A saúde pública irá entrar em contacto, por email ou telefone para informar como levantar o certificado.

12. TERMINADO O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL SEM QUALQUER SINTOMA, POSSO REGRESSAR À MINHA ATIVIDADE NORMAL?

Caso passe o período de isolamento sem ficar doente, a pessoa pode regressar à sua vida normal.