



## Novo coronavírus

Atualizado em 17.04.2020

# 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 contribuirmos 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 adoece 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 infetados!**

- 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
- perda súbita do olfato e/ou do paladar

São sintomas raros:

- dores de cabeça
- sintomas gastrointestinais
- 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 infetado 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 [https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/cc/Kampagnen/covid-19/selbst-isolation/selbst-isolation-portugiesisch.pdf.download.pdf/BAG\\_Selbst-Isolation\\_Portugiesisch.pdf](https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/cc/Kampagnen/covid-19/selbst-isolation/selbst-isolation-portugiesisch.pdf.download.pdf/BAG_Selbst-Isolation_Portugiesisch.pdf)

([www.bag.admin.ch/neues-coronavirus/](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus/) / [www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus/](http://www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus/) / [www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus/](http://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 [https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/cc/Kampagnen/covid-19/selbst-quarantaene/selbst-quarantaene-portugiesisch.pdf.download.pdf/BAG\\_Selbst-Quarantaene\\_Portugiesisch.pdf](https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/cc/Kampagnen/covid-19/selbst-quarantaene/selbst-quarantaene-portugiesisch.pdf.download.pdf/BAG_Selbst-Quarantaene_Portugiesisch.pdf) ([www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) / [www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus](http://www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus) / [www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus](http://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 excecionais.

**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](http://www.hilf-jetzt.ch) / [www.aide-maintenant.ch](http://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](http://www.dureschnufe.ch) / [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) / [www.salutepsi.ch](http://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](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://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](http://www.bag-coronavirus.ch)

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://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**