

COMO NOS DEVEMOS PROTEGER.

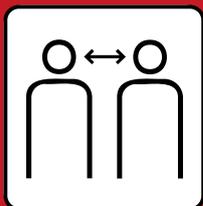


Atualizado em 3.12.2020

PARAR O CORONA



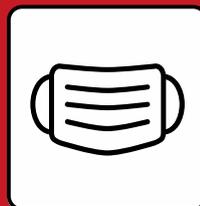
Encontrar menos pessoas.



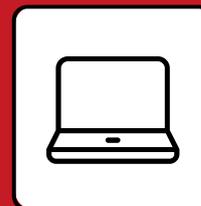
Manter a distância.



Uso de máscara quando não for possível manter a distância.



Uso obrigatório de máscara em espaços interiores e estabelecimentos públicos, bem como transportes públicos.



Se possível, recorrer ao teletrabalho.



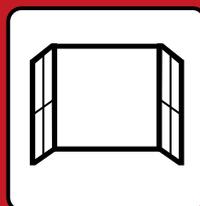
Lavar meticulosamente as mãos.



Tossir e espirrar para um lenço ou a parte interna do cotovelo.



Evitar apertos de mão.



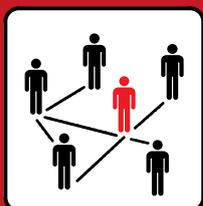
Arejar os espaços várias vezes por dia.



Proibidos os ajuntamentos espontâneos com mais de 15 pessoas em espaços exteriores.



Em caso de sintomas, fazer imediatamente o teste de despiste e ficar em casa.



Fornecer sempre os dados de contacto completos para efeito de rastreamento.



Para travar as cadeias de transmissão: descarregar e ativar app SwissCovid



Se testar positivo: isolamento. Se teve contacto com alguém que testou positivo: quarentena.



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

www.foph-coronavirus.ch

Em determinados cantões, aplicam-se regras mais rígidas.



Perguntas e respostas mais frequentes sobre o novo coronavírus	5
1. Contágio e riscos	6
1.1 Por que são tão importantes as regras de higiene e conduta?	6
1.2 Que pessoas são particularmente vulneráveis? 	6
1.3 Pertence ao grupo de pessoas particularmente vulneráveis? Veja como se pode proteger. 	6
1.4 Está grávida, o que pode torná-la particularmente vulnerável a adoecer gravemente com a COVID-19. A que deve ter atenção? 	7
1.5 Como se transmite o novo coronavírus?	7
1.6 Quanto tempo decorre entre o contágio e a doença? E a partir de quando é que uma pessoa se torna transmissora? 	8
2. Sintomas, diagnóstico e tratamento	8
2.1 Que sintomas surgem em caso de doença pelo novo coronavírus?	8
2.2 O que devo fazer caso tenha sintomas de COVID-19? 	9
2.3 O que é a avaliação do risco de infeção com COVID-19?	9
2.4 O meu filho com menos de 12 anos tem sintomas. Como devemos proceder? Ele pode frequentar locais como a escola ou o grupo de apoio? 	10
2.5 Como se trata uma doença pelo novo coronavírus?	11
2.6 Tem alguma queixa, sensação de mal-estar ou sintoma que não esteja associado ao novo coronavírus?	11
3. Testes	11
3.1 Quando devo fazer o teste ao novo coronavírus? 	11
3.2 Onde posso fazer o teste? 	11
3.3 Em que casos assume o Estado os custos de um teste PCR ou teste rápido de antigénio? 	11
4. Rastreamento de contactos, isolamento e quarentena	12
4.1 Que significam «isolamento» e «quarentena»? Por que motivo são estas duas medidas tão importantes? 	12
4.2 O que é o rastreamento de contactos? 	12

4.3	O que deve fazer se tiver estado em contacto com uma pessoa infetada com o coronavírus? N	13
4.4	Durante a quarentena, posso sair ocasionalmente, passear, apanhar ar fresco ou fazer compras? N	14
5.	A App SwissCovid N	14
5.1	Como funciona a identificação de contactos entre utilizadores da app SwissCovid? N	14
5.2	O que devo fazer quando a app SwissCovid me informa de que existe a possibilidade de um contágio? N	15
6.	Máscaras	15
6.1	Onde é obrigatório usar máscara?	15
6.2	Aplicam-se exceções a crianças pequenas e outras pessoas no que toca ao uso obrigatório da máscara?	16
6.3	Se não tiver máscara, também posso cobrir o rosto e o nariz com uma <i>écharpe</i> ou um lenço?	16
7.	Ajuntamentos, eventos e atividades recreativas	17
7.1	Que tipos de ajuntamento são proibidos?	17
7.2	Que regras se aplicam aos eventos públicos e privados?	17
7.3	Que regras se aplicam às atividades culturais e recreativas?	17
7.4	Que regras se aplicam a bares e restaurantes?	17
7.5	Que regras se aplicam a discotecas e estabelecimentos com pista de dança?	18
8.	Teletrabalho	18
9.	Viajar / Entrar na Suíça	18
9.1	Que devo ter em atenção ao entrar na Suíça? Que regras se aplicam à entrada na Suíça?	18
10.	Encontrar ajuda	19
10.1	Onde posso encontrar mais informações na minha língua materna?	19
10.2	O que posso fazer quando ninguém no hospital fala ou entende a minha língua?	19
10.3	Tem de permanecer em casa e precisa de bens de primeira necessidade e medicamentos? Ou pretende ajudar alguém?	19
10.4	Está preocupado ou precisa de alguém para conversar?	19
10.5	Sente-se ameaçado em casa? Procura ajuda ou apoio?	19

Perguntas e respostas mais frequentes sobre o novo coronavírus

No final de 2019, surgiu uma nova doença altamente contagiosa. Chama-se «COVID-19» e é causada pelo novo coronavírus, que se espalhou pelo mundo inteiro num curto espaço de tempo. Nesta ficha do Serviço Federal da Saúde Pública (BAG), encontrará respostas às perguntas mais frequentes sobre o novo coronavírus.

A infeção com o novo coronavírus pode ter consequências graves, incluindo a morte. Por esta razão, é importante que todos se protejam contra o novo coronavírus.

A responsabilidade pessoal é importante: a melhor forma de se proteger contra o contágio consiste em respeitar as regras de higiene e conduta representadas na primeira página deste documento e nos cartazes do Serviço Federal da Saúde Pública, que incluem lavar frequentemente as mãos com sabão e manter a distância.

Obrigações e proibições atualmente em vigor:

- Uso obrigatório e extensivo da máscara:
 - uso obrigatório de máscara nos centros povoados das cidades e vilas, espaços interiores e exteriores de acesso público de estabelecimentos e empresas
 - uso obrigatório de máscara nos meios de transporte coletivos: nos transportes públicos, aviões, estações de comboios, paragens de autocarro e aeroportos
 - uso obrigatório de máscara em todas as escolas secundárias e profissionais (p. ex., liceus, escolas profissionais e escolas técnicas)
 - uso obrigatório de máscara no trabalho em espaços interiores, excetuando o próprio local de trabalho, desde que se possa garantir a distância de segurança recomendada
- Restrições em eventos e ajuntamentos (nota: as crianças são contabilizadas na contagem dos participantes)
 - proibição de eventos privados com mais de 10 pessoas
 - proibição de eventos públicos com mais de 50 pessoas
 - proibição de ajuntamentos espontâneos com mais de 15 pessoas em espaços exteriores
- Regras para restaurantes e bares:
 - sentar obrigatório em restaurantes e bares: as refeições e bebidas só podem ser consumidas sentado
 - nos restaurantes, podem estar no max. quatro pessoas por mesa (à exceção de famílias de pais e filhos)
 - o funcionamento de clubes, discotecas e estabelecimentos com pista de dança é proibido
 - Aplica-se um horário de encerramento obrigatório de restaurantes e bares entre as 23:00 e as 06:00
- Regras para atividades desportivas e culturais:
 - desportos recreativos: proibição de atividades com mais de 15 pessoas e de desportos de contacto, uso de máscara e cumprimento da regra da distância em espaços interiores, uso de máscara ou cumprimento da regra da distância em espaços exteriores; as crianças no ensino obrigatório podem continuar a praticar desporto sem restrições.
 - Atividades culturais (música, teatro, dança e afins): a nível amador, são permitidas as atividades até 15 pessoas, com uso obrigatório de máscara e cumprimento da regra da distância. A nível profissional, são permitidos ensaios e atuações.
 - as atuações de coros são proibidas. Só são permitidos ensaios de coros profissionais

- Aulas à distância em universidades e escolas superiores
- Se possível, recorrer ao teletrabalho.
- Quarentena obrigatória para quem entra no país

Nota: em determinados cantões, aplicam-se regras mais rígidas.

1. Contágio e riscos

1.1 Por que são tão importantes as regras de higiene e conduta?

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

Temos de proteger sobretudo as pessoas com maior risco de adoecerem gravemente (ver pergunta seguinte → Que pessoas são particularmente vulneráveis? **N**).

1.2 Que pessoas são particularmente vulneráveis? **N**

As pessoas particularmente vulneráveis são:

- **pessoas mais velhas** (o risco de uma evolução grave em caso de contágio pelo novo coronavírus aumenta com a idade, registando-se também um aumento da frequência de hospitalizações a partir dos 50 anos. Este risco é ainda mais agravado por doenças pré-existentes.)
- **mulheres grávidas**
- **adultos com uma das seguintes doenças pré-existentes:**
 - hipertensão
 - doenças cardiovasculares
 - diabetes
 - doenças respiratórias crónicas
 - cancro
 - doenças e terapias que enfraquecem o sistema imunitário
 - excesso de peso grave (obesidade, IMC de 40 ou mais).

Se tem dúvidas se pertence ou não ao grupo e pessoas particularmente vulneráveis, fale com o seu médico.

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

1.3 Pertence ao grupo de pessoas particularmente vulneráveis? Veja como se pode proteger. **N**

A melhor forma de se proteger contra o contágio consiste em cumprir criteriosamente as regras de higiene e conduta e seguir as seguintes recomendações aplicáveis:

- Lave as mãos regular e minuciosamente com sabão.
- Mantenha a distância em relação às outras pessoas (no mínimo, 1,5 metros).

- Siga as regras do uso obrigatório de máscara. Use uma máscara, caso não consiga manter a distância de 1,5 metros.
- Respeite as regras de higiene e conduta, mesmo ao encontrar-se com familiares e amigos, por exemplo, servindo-se da comida com talheres individuais, não bebendo do copo de outra pessoa, etc.
- Evite as maiores concentrações de pessoas, bem como as horas de ponta em locais com grande afluência (por exemplo, períodos de deslocação para o trabalho nos transportes públicos ou na estação de comboios, compras ao sábado).

Tem um ou mais sintomas de doença , (ver pergunta → [Que sintomas surgem em caso de doença pelo novo coronavírus?](#)) **Nesse caso, fale imediatamente com o seu médico ou ligue para um hospital e faça o teste de despiste. Mesmo ao fim de semana.** Descreva os seus sintomas e diga que pertence ao grupo de pessoas particularmente vulneráveis.

1.4 Está grávida, o que pode torná-la particularmente vulnerável a adoecer gravemente com a COVID-19. A que deve ter atenção? N

Se está grávida, deve proteger-se o mais possível de uma infeção pelo novo coronavírus. Por conseguinte, aconselhamo-la a seguir as nossas recomendações para pessoas particularmente vulneráveis (ver pergunta anterior → [Pertence ao grupo de pessoas particularmente vulneráveis? Veja como se pode proteger.](#) N).

Se está grávida, o seu empregador é obrigado a protegê-la o melhor possível contra uma infeção pelo novo coronavírus no local de trabalho, ao abrigo do regulamento relativo à licença de maternidade. Se tal não for possível, o empregador tem de lhe apresentar alternativas. Caso não lhe seja viável continuar a sua atividade, o seu ginecologista poderá passar-lhe uma proibição de prestação de trabalho.

À luz do conhecimento atual, uma doença provocada pelo novo coronavírus numa mulher grávida pode evoluir para uma doença grave, sobretudo se a gestante tiver excesso de peso, idade avançada ou determinadas doenças. Ainda subsistem muitas perguntas em aberto relacionadas com a gravidez e a COVID-19, pelo que, por precaução, mãe e filho devem ser especialmente protegidos.

Se tiver sintomas de doença, ligue imediatamente ao seu ginecologista para se inteirar das medidas necessárias e faça o teste de despiste.

1.5 Como se transmite o novo coronavírus?

A maior parte das vezes, o vírus transmite-se por contacto próximo e prolongado: estando alguém a uma distância inferior a 1,5 m de uma pessoa infetada, sem proteção (proteção: p. ex., ambas as pessoas usarem máscara). Quanto mais prolongado e próximo for o contacto, mais provável é o contágio.

O novo coronavírus pode transmitir-se da seguinte forma:

- Através **de gotículas e aerossóis**: se a pessoa infetada respirar, falar, espirrar ou tossir, as gotículas contendo vírus podem atingir diretamente as mucosas do nariz, da boca ou dos olhos de outras pessoas imediatamente próximas (<1,5 m).
- Uma transmissão por gotículas mais finas (aerossóis) em distâncias maiores é possível, mas pouco frequente. Este tipo de contágio sucede principalmente em atividades que exijam uma respiração intensa. Tal acontece, por exemplo, ao realizar trabalhos físicos,

praticar desporto, falar alto e cantar. O mesmo se aplica em longas permanências em espaço interiores (sobretudo pequenos) com pouca ou nenhuma ventilação.

- **Através de superfícies e das mãos:** quando as pessoas infetadas tosse ou espirram, as gotículas contagiosas podem atingir-lhes as mãos ou superfícies próximas. Outra pessoa que venha a reter estas gotículas nas mãos e que toque de seguida na boca, no nariz ou nos olhos, pode infetar-se.

1.6 Quanto tempo decorre entre o contágio e a doença? E a partir de quando é que uma pessoa se torna transmissora? N

O «período de incubação» do novo coronavírus, isto é, o tempo que decorre entre o contágio e o aparecimento dos primeiros sintomas, é geralmente de 5 dias, podendo, contudo, chegar aos 14 dias.

Quem adoece pelo novo coronavírus torna-se transmissor durante um longo período:

- **Início do período de contágio:** 2 dias antes do aparecimento dos sintomas. Isto significa que uma pessoa pode infetar outras antes mesmo de perceber que está doente.
- **Quando se tem sintomas, é-se transmissor.**
- **Fim do período de contágio:** nos casos ligeiros, o «potencial de contágio» diminui significativamente 10 dias após o início dos sintomas. Por isso, a regra de ouro dita que o período de contágio termina 10 dias após o aparecimento dos sintomas. Nos casos de doença mais graves, há, contudo, indicadores de que a pessoa doente pode ser transmissora durante mais tempo.

Durante todo este período, é importante que mantenha sempre a distância de 1,5 metros em relação às outras pessoas e que siga as regras de higiene e conduta.

2. Sintomas, diagnóstico e tratamento

2.1 Que sintomas surgem em caso de doença pelo novo coronavírus?

Sintomas da COVID-19:

São sintomas frequentes:

- dores de garganta
- tosse (sobretudo seca)
- falta de ar
- dores no peito
- febre
- perda súbita do olfato e/ou do paladar

Além disso, são também possíveis os seguintes sintomas:

- dores de cabeça
- fadiga geral, mal-estar
- dores musculares
- constipação
- sintomas gastrointestinais (náuseas, vômitos, diarreia, dores de barriga)
- erupção cutânea

Os sintomas da COVID-19 têm intensidades diferentes e podem também ser ligeiros. É ainda possível a ocorrência de complicações como a pneumonia.

Se tiver um ou mais sintomas de COVID-19, poderá estar infetado pelo novo coronavírus. Nesse caso, faça imediatamente o teste de despiste e siga criteriosamente as instruções descritas na pergunta seguinte (→ O que devo fazer caso tenha sintomas de COVID-19? N)

2.2 O que devo fazer caso tenha sintomas de COVID-19? N

Se tiver um ou mais dos sintomas frequentes de COVID-19, poderá estar infetado com o novo coronavírus. Nesse caso, siga criteriosamente as seguintes instruções:

- **Restrição dos contactos:** fique em casa e evite qualquer contacto com outras pessoas.
- **Fazer o teste de despiste:** faça imediatamente o teste. (ver pergunta → [Onde posso fazer o teste?](#) N)
- **Até obter o resultado do teste:** fique em casa e siga as instruções relativas ao isolamento (www.bag.admin.ch/migration-covid-en). Evite qualquer contacto com outras pessoas até ter o resultado do teste.

Se não estiver seguro do que deve fazer:

- **Recomendação para fazer o teste de despiste:** faça avaliação do risco de infeção com COVID-19 (check.bag-coronavirus.ch) ou ligue ao seu médico. Responda o melhor possível a todas as perguntas da avaliação online ou que lhe colocarem ao telefone. No final, recebe uma recomendação sobre o que deve fazer e uma possível indicação para efetuar o teste de despiste. Faça imediatamente o teste caso a avaliação do risco ou o seu médico o recomende e permaneça depois em casa até obter o respetivo resultado.
- Se não for recomendado nenhum teste: não negligencie as suas queixas e sintomas, mesmo que pareçam não estar relacionados com o novo coronavírus. Se necessário, ligue ao seu médico e fique em casa até 24 horas após o desaparecimento dos sintomas. Esta recomendação aplica-se também no caso de doenças respiratórias como a gripe.

Caso faça parte do grupo de pessoas particularmente vulneráveis, aplica-se o seguinte: se manifestar um ou mais dos sintomas de COVID-19, fale imediatamente com um médico ou ligue para um hospital (mesmo ao fim de semana) e faça o teste de despiste.

2.3 O que é a avaliação do risco de infeção com COVID-19?

Ao fazer a avaliação do risco de infeção com COVID-19 em www.check.bag-coronavirus.ch/screening, em que responde a um pequeno conjunto de perguntas, recebe uma recomendação do Serviço Federal da Saúde Pública (BAG) (em Alemão, Francês, Italiano e Inglês).

Poderá fazer a **avaliação do risco** na página de internet do cantão de Waadt, em www.coronavirus.unisante.ch/evaluation.

A avaliação do risco não substitui o aconselhamento, diagnóstico e tratamento médico profissional. Os sintomas descritos nesta avaliação podem também surgir associados a outras doenças que requeiram um procedimento diferente.

Consulte sempre um médico, caso tenha sintomas fortes que se agravem ou o preocupem. Mesmo ao fim de semana.

2.4 O meu filho com menos de 12 anos tem sintomas. Como devemos proceder? Ele pode frequentar locais como a escola ou o grupo de apoio?

À luz do conhecimento atual, as crianças também se podem contagiar com o novo coronavírus. Contudo, comparativamente aos adolescentes e adultos, é mais raro as crianças com menos de 12 anos manifestam sintomas e transmitem o vírus a outras pessoas.

Situação 1: A criança e a pessoa de contacto próximo têm sintomas

O seu filho tem sintomas de COVID-19 e teve contacto próximo com uma pessoa que manifesta sintomas de COVID-19 (pessoa com mais de 12 anos). Neste caso, a conduta a adotar irá depender do resultado do teste da pessoa de contacto próximo:

- **Se a pessoa de contacto próximo testar positivo:** o seu filho terá de permanecer em casa e fazer um teste receitado pelo pediatra. O pediatra dar-lhe-á informações sobre como proceder.
- **Se a pessoa de contacto próximo testar negativo:** o seu filho só pode voltar à escola ou ao centro de apoio se já não tiver febre há 24 horas ou a tosse tiver melhorado nitidamente.

Situação 2: Criança com sintomas, sem contacto com doentes

O seu filho tem sintomas de COVID-19, mas não teve contacto próximo com ninguém que manifeste sintomas de COVID-19 (pessoa com mais de 12 anos). Neste caso, a conduta a adotar irá depender dos sintomas e do estado de saúde do seu filho:

- **O seu filho tem sintomas leves de doença** (constipação e/ou dores de garganta e/ou tosse ligeira) **e um bom estado geral de saúde:** o seu filho pode continuar a ir à escola ou ao centro de apoio.
- **O seu filho tem febre e um bom estado geral de saúde:** o seu filho terá de permanecer em casa, só podendo voltar à escola ou ao centro de apoio se já não tiver febre há 24 horas. Contacte o pediatra, caso a febre do seu filho persista durante pelo menos 3 dias.
Se o seu filho manifestar outros sintomas (dores de estômago, barriga, cabeça, dores nas articulações, perda do olfato e/ou do paladar), informe-se junto do pediatra sobre o que deve fazer.
- **O seu filho tem tosse forte e um bom estado geral de saúde:** o seu filho terá de permanecer em casa, só podendo voltar à escola ou ao centro de apoio quando a tosse tiver melhorado visivelmente no espaço de três dias. Contacte o pediatra, caso a tosse do seu filho se mantenha forte durante mais de três dias.
Se o seu filho manifestar outros sintomas (dores de estômago, barriga, cabeça, dores nas articulações, perda do olfato e/ou do paladar), informe-se junto do pediatra sobre o que deve fazer.
- **O seu filho tem febre ou tosse forte e/ou um mau estado geral de saúde:** contacte imediatamente o pediatra do seu filho para se informar sobre o que deve fazer.

A Conferência dos Serviços do Ensino Básico da Suíça Alemã (DVK) disponibiliza uma folha informativa para os pais que esclarece o que fazer em caso de sintomas de doença e constipação em crianças que frequentam o ensino pré-escolar ou primário:

www.migesplus.ch/publikationen/vorgehen-bei-krankheits-und-erkaeltungssymptomen-bei-kindern-in-kindergarten (em Alemão, Francês, Italiano, Inglês, Bósnio/Croata/Sérvio, Português, Espanhol, Albanês, Árabe, Tâmil, Tigrínia e Turco)

2.5 Como se trata uma doença pelo novo coronavírus?

Até à data, não existe nenhum tratamento específico para doenças causadas pelo coronavírus. O tratamento restringe-se ao alívio dos sintomas. Para proteger as outras pessoas, os doentes são isolados. Em caso de doença grave, é geralmente necessário tratá-la numa unidade de cuidados intensivos de um hospital. Em certas circunstâncias, é necessário recorrer à ventilação artificial.

2.6 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.

3. Testes

3.1 Quando devo fazer o teste ao novo coronavírus? N

Se tiver um ou mais sintomas de COVID-19, faça imediatamente o teste de despiste. Atualmente, vigora o seguinte princípio: todas as pessoas com sintomas de COVID-19 devem fazer imediatamente o teste de despiste. Esta estratégia tem por objetivo identificar o maior número possível de infeções. Só assim se pode interromper as cadeias de transmissão, o que é vital para superar a epidemia.

Se não estiver seguro do que deve fazer: fique em casa, faça avaliação do risco de infeção com COVID-19 ([check.bag-coronavirus.ch](https://www.bag.admin.ch/pt/infected)) ou ligue ao seu médico. Responda o melhor possível a todas as perguntas da avaliação online ou que lhe colocarem ao telefone. No final, recebe uma recomendação sobre o que deve fazer e uma possível indicação para efetuar o teste de despiste. Faça imediatamente o teste caso a avaliação do risco ou o seu médico o recomende e permaneça depois em casa até obter o respetivo resultado.

3.2 Onde posso fazer o teste? N

Os testes são efetuados por médicos, hospitais, centros de teste específicos para o efeito ou farmácias (apenas os testes rápidos de antigénio).

Na página de internet da BAG «Coronavírus: Testes», poderá consultar uma lista de locais que efetuam o teste de despiste nos diferentes cantões: www.bag.admin.ch/testing

3.3 Em que casos assume o Estado os custos de um teste PCR ou teste rápido de antigénio? N

O Estado assume os custos tanto dos testes PCR (teste de biologia molecular PCR) como dos testes rápidos de antigénio quando se verifique um dos seguintes critérios:

- Tem sintomas consentâneos com a COVID-19.
- Recebeu pela app SwissCovid uma notificação de contacto com uma pessoa infetada. Poderá consultar informações a este respeito na página «App SwissCovid e rastreamento de contactos»: www.bag.admin.ch/swisscovid-app-en

- Foi-lhe solicitado pela entidade cantonal ou por um médico que fizesse um teste de despiste por se encontrar de quarentena após um contacto com uma pessoa infetada.

O Estado não assume os custos do teste quando:

- necessitar de um resultado de teste negativo para viajar.
- o teste for solicitado pelo seu empregador.
- o teste for efetuado no estrangeiro.

Quando os custos não forem suportados pelo Estado, recomendamos-lhe que se informe previamente do respetivo montante, pois este pode variar.

4. Rastreamento de contactos, isolamento e quarentena

4.1 Que significam «isolamento» e «quarentena»? Por que motivo são estas duas medidas tão importantes? N

O isolamento e a quarentena são medidas que visam interromper as cadeias de transmissão, contendo assim a propagação do novo coronavírus. Uma pessoa que tenha uma infeção confirmada ou uma suspeita de infeção deve permanecer em casa e evitar qualquer contacto com outras pessoas. Desta forma, procura reduzir-se ao mínimo o aparecimento de novos casos de infeção. Daqui, resultam as seguintes regras:

As pessoas que testarem positivo para uma infeção com o novo coronavírus têm de ficar em isolamento.

As pessoas com probabilidade de terem uma infeção com o novo coronavírus têm de permanecer em quarentena durante 10 dias. Existe uma forte probabilidade de infeção:

- após um contacto próximo com uma pessoa que testou positivo para o novo coronavírus. Esta é a **quarentena após um contacto próximo** (abreviado, quarentena de contacto)
- após uma estada numa cidade ou região com elevado risco de infeção. Esta é a **quarentena de entrada no país** (abreviado, quarentena do viajante)

Filme: endereço do vídeo informativo sobre o isolamento (em Alemão, Francês, Italiano e Inglês): foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation

As instruções sobre o isolamento e a quarentena da BAG fornecem-lhe mais informações acerca destas medidas: www.bag.admin.ch/migration-covid-en

4.2 O que é o rastreamento de contactos? N

O rastreamento de contactos consiste no seguimento das pessoas com quem se teve contacto próximo: o rastreamento de contactos identifica os contactos próximos com pessoas infetadas com o coronavírus.

Esta medida é recomendada a todas as pessoas com COVID-19 confirmada em laboratório ou a pessoas hospitalizadas com probabilidade de terem COVID-19. A autoridade cantonal competente identifica as pessoas com quem houve contacto próximo e notifica-as.

Filme: endereço do vídeo informativo sobre rastreamento de contactos (em Alemão, Francês, Italiano, Reto-Romano, Inglês, Albanês, Sérvio, Português e Espanhol): www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing

O rastreamento de contactos inicia-se após um teste positivo ao novo coronavírus:

- As autoridades cantonais determinam, juntamente com a pessoa infetada, as pessoas com quem esta teve contacto próximo.
- As autoridades informam as pessoas com quem houve contacto sobre um possível contágio e sobre como devem proceder.
- Mesmo que não manifestem sintomas, estas pessoas têm de ficar de quarentena nos dez dias após o último contacto com a pessoa infetada.
- Se durante este tempo não se constatar nenhuma infeção, as autoridades dão por terminada a quarentena.

A app SwissCovid auxilia o rastreamento de contactos ao verificar se tivemos contacto com uma pessoa infetada. Desta forma, podemos travar as cadeias de transmissão. Ver o capítulo → [A App SwissCovid](#) 

Informações sobre a situação atual: o rastreamento de contactos é definido ao nível cantonal. Cada cantão decide qual a melhor forma de utilizar os recursos face a um número elevado de casos. Atualmente, é possível que a autoridade cantonal competente não o possa contactar prontamente para lhe ordenar que fique em isolamento ou em quarentena. **Por isso, se necessário, é importante que entre em isolamento ou quarentena voluntária.** E caso tenha testado positivo para a COVID-19, deve tomar a iniciativa de informar os seus contactos próximos.

4.3 O que deve fazer se tiver estado em contacto com uma pessoa infetada com o coronavírus?

Teve contacto com uma pessoa que testou positivo para o novo coronavírus? Nesse caso, pode ser transmissor nos próximos dias sem o saber. A forma como deve proceder irá depender de dois fatores: se a pessoa que testou positivo era transmissora durante o contacto e se o contacto foi próximo. Nesse sentido, responda às perguntas seguintes:

Primeira pergunta: A pessoa era transmissora no momento do contacto?

Período determinante: uma pessoa já é transmissora 2 dias antes do aparecimento dos sintomas e permanece até 10 dias após o aparecimento dos mesmos. Nos casos de doença mais graves, a pessoa doente pode ser transmissora durante mais tempo.

- Se teve contacto com esta pessoa antes deste período, é improvável que tenha havido contágio, pelo que não terá de ficar de quarentena.
- Se teve contacto com a pessoa que testou positivo enquanto esta era transmissora, responda à segunda pergunta que se segue:

Segunda pergunta: O contacto foi «próximo»?

Por «contacto próximo» entende-se um contacto pessoal em que pode ter ficado infetado. Quanto mais tempo tiver estado em contacto com a pessoa que testou positivo, maior a probabilidade de contágio. O contacto não é considerado próximo, caso tenha ocorrido com alguma forma de proteção como uma divisória ou o uso de máscara por ambas as pessoas.

Baseie-se no seguinte princípio orientador: o contacto foi próximo quando tiver mantido uma distância insuficiente em relação a outra pessoa por um período longo sem que houvesse alguma forma de proteção. «Período longo» corresponde, ao todo, a mais de 15 minutos por dia (cumulativamente). «Distância insuficiente» equivale a menos de 1,5 metros.

Lembre-se de que o vírus não tem cronómetro; os 15 minutos são, por isso, uma mera referência. Num espaço pequeno (p. ex., um automóvel), um contacto pode ser «próximo» mesmo que seja mais breve.

4.4 Durante a quarentena, posso sair ocasionalmente, passear, apanhar ar fresco ou fazer compras? N

Não. O objetivo da quarentena é interromper as cadeias de transmissão do novo coronavírus, pelo que deve evitar o contacto físico com outras pessoas durante este período. Contudo, tal não implica nenhuma proibição do contacto social por telefone ou videoconferência.

Às crianças aplica-se a seguinte exceção: durante a quarentena, o seu filho pode sair à rua por curtos períodos, porém, está proibido de ter contacto com pessoas fora da família.

5. A App SwissCovid N



A app SwissCovid para telemóveis (Android/iPhone) é a aplicação oficial do Estado para rastreamento de contactos no caso de infeções pelo novo coronavírus.

A app ajuda a conter a propagação do novo coronavírus. Ao complementar o clássico «rastreamento de contactos» — ou seja, de novas infeções — em todos os cantões, a app ajuda a travar as cadeias de transmissão.

A app SwissCovid está disponível na Apple Store e na Google Play Store:

- [Google Play Store para Android](#)
- [Apple Store para iOS](#)

Filme: endereço do vídeo sobre a instalação e ativação da app SwissCovid (em Alemão, Francês, Italiano, Reto-Romano, Inglês, Albanês, Sérvio, Português e Espanhol): www.foph-coronavirus.ch/swisscovid-app/#activate

5.1 Como funciona a identificação de contactos entre utilizadores da app SwissCovid? N

Quando a app está ativada, o telemóvel envia códigos de identificação aleatórios (IDs) por Bluetooth. Estes consistem em longas cadeias de caracteres aleatórias, que não permitem qualquer interferência com a pessoa ou o dispositivo.

Quando dois ou mais telemóveis que tenham ativada a app SwissCovid ou a app ProximityTracing compatível estiverem próximos, estes dispositivos trocam entre si os seus IDs aleatórios.

Poderá consultar mais informações a este respeito na folha informativa sobre a app SwissCovid: www.bag.admin.ch/migration-covid-en

Filme: endereço do vídeo informativo sobre a app SwissCovid (em Alemão, Francês, Italiano, Reto-Romano, Inglês, Albanês, Sérvio, Português e Espanhol): www.foph-coronavirus.ch/downloads/#swisscovid

5.2 O que devo fazer quando a app SwissCovid me informa de que existe a possibilidade de um contágio? N

Siga as recomendações da app:

- Proteja quem o rodeia, evitando qualquer contacto pessoal durante pelo menos 10 dias após um possível contágio. A app SwissCovid indica-lhe quantos dias ainda terá de o fazer.
- Ligue para a linha informativa da SwissCovid, que poderá recomendar-lhe um possível teste gratuito e aconselhá-lo acerca dos aspetos relacionados com a evitação de contactos. O número de telefone virá indicado na notificação que receber.

Se lhe surgirem sintomas de COVID-19, faça imediatamente o teste (ver pergunta → [Que sintomas surgem em caso de doença pelo novo coronavírus?](#)).

6. Máscaras

Na Suíça, o uso de máscara é obrigatório em muitos locais (ver a pergunta seguinte → [Onde é obrigatório usar máscara?](#)).

Em geral, aplica-se o seguinte: use a máscara quando estiver fora de casa e quando não possa manter sempre a distância em relação às outras pessoas. A máscara tem de cobrir sempre o nariz e a boca.

O uso de máscara em público serve principalmente para proteger as outras pessoas. Uma pessoa infetada pode ser transmissora sem saber dois dias antes do aparecimento de sintomas. Assim, se todos usarem máscara em espaços fechados, cada um de nós é protegido pelos outros. O uso de máscara não garante 100% de proteção, mas retarda a propagação do novo coronavírus.

6.1 Onde é obrigatório usar máscara?

- **Uso obrigatório de máscara nos transportes públicos e aviões:** é obrigatório usar máscara nos seguintes meios de transporte e paragens de transportes públicos:
 - comboios, elétricos, autocarros
 - funiculares e teleféricos
 - navios
 - aviões (em todo os voos de carreira e *charter* que partam ou cheguem à Suíça)
 - plataformas, paragens de eléctrico e autocarro, mesmo que no exterior
 - estações de comboios, aeroportos e outros acessos a transportes públicos, mesmo que no exterior

- **Em espaços de acesso público em toda a Suíça:** é obrigatório usar máscara em todos os serviços e estabelecimentos de acesso público, quer interiores, quer exteriores, como por exemplo:
 - lojas, centros comerciais, bancos e postos de correios
 - museus, bibliotecas, cinemas, teatros e salas de concertos
 - jardins zoológicos e botânicos e parques com animais
 - restaurantes, bares, salas de jogos e hotéis (com exceção dos quartos de hóspedes)
 - entradas e vestiários de piscinas, instalações desportivas e ginásios
 - serviços de saúde, consultórios médicos e áreas públicas de hospitais e lares de idosos
 - igrejas e instituições religiosas
 - estabelecimentos sociais, centros de aconselhamento e pontos de encontro locais
 - espaços da administração pública acessíveis ao público, tais como serviços sociais, tribunais e espaços interiores acessíveis ao público em que realizem reuniões parlamentares ou assembleias locais
 - mercados, incluindo mercados de Natal

- **Uso obrigatório de máscara em espaços exteriores:** nos espaços exteriores, como ruas, passeios, jardins e parques infantis, o uso obrigatório de máscara aplica-se da seguinte forma:
 - em zonas pedonais movimentadas nos centros urbanos e vilas.
 - onde haja um número de pessoas que não lhe permita manter uma distância mínima de 1,5 m em relação aos outros. Tal aplica-se igualmente quando encontra amigos e conhecidos na rua sem que consiga manter a distância.

- **Uso obrigatório de máscara no trabalho em espaços interiores:** no trabalho, tem de usar máscara em todos os espaços interiores, exceto se trabalhar numa sala com áreas separadas ou se puder manter a distância de 1,5 m em relação às outras pessoas. Está também isento desta obrigação, caso não possa usar máscara por razões de segurança.

- **Uso obrigatório de máscara no ensino secundário II:** no ensino secundário II, por exemplo, nos liceus, escolas profissionais e escolas técnicas, o uso de máscara é obrigatório. Os alunos, professores e auxiliares têm de usar máscara. Esta regra aplica-se tanto durante as aulas, como em todo o recinto da escola.

6.2 Aplicam-se exceções a crianças pequenas e outras pessoas no que toca ao uso obrigatório da máscara?

O uso de máscara não é obrigatório para crianças com menos de doze anos, nem para pessoas que, por motivos especiais, sobretudo de ordem médica, não consigam usar máscara.

6.3 Se não tiver máscara, também posso cobrir o rosto e o nariz com uma *écharpe* ou um lenço?

Não. *Écharpes* e lenços não respeitam os requisitos do uso obrigatório de máscara. Uma *écharpe* não protege suficientemente do contágio quem a enverga nem as outras pessoas. Deve usar-se uma máscara de higiene ou uma máscara têxtil de fabrico industrial.

7. Ajuntamentos, eventos e atividades recreativas

As obrigações e proibições seguidamente descritas aplicam-se em toda a Suíça. Em determinados cantões, aplicam-se regras mais rígidas.

7.1 Que tipos de ajuntamento são proibidos?

Nos espaços exteriores, são proibidos os ajuntamentos espontâneos com mais de 15 pessoas. Por «espaços exteriores» entende-se, por exemplos, praças públicas, pistas para caminhadas e parques.

7.2 Que regras se aplicam aos eventos públicos e privados?

Os eventos privados com amigos e família (que não se realizem em espaços de acesso público, p. ex., em casa), com mais de **10 pessoas** são proibidos. Se possível, evite eventos privados.

É proibido realizar eventos com **mais de 50 participantes**. Isto aplica-se a todos os eventos desportivos, culturais, entre outros, excetuando reuniões parlamentares e assembleias comunitárias. São também permitidas manifestações políticas, bem como abaixo-assinados para referendos e iniciativas — com as devidas medidas de proteção, como até aqui.

7.3 Que regras se aplicam às atividades culturais e recreativas?

As atividades desportivas e culturais em espaços interiores são permitidas com um máximo de 15 pessoas, desde que se possa garantir a distância suficiente e mediante o uso de máscara. Pode abdicar-se da máscara em espaços muito amplos, como *courts* de ténis ou grandes salões. Nos espaços exteriores, só é necessário manter a distância. Os deportes de contacto são proibidos. As crianças com menos de 16 anos estão isentas do cumprimento destas regras.

É permitido realizar treinos e competições, bem como ensaios e atuações no âmbito de atividades desportivas e culturais de nível profissional. Dado que o canto liberta demasiadas gotículas, os eventos de coros amadores são proibidos; são, contudo, permitidos os ensaios de coros profissionais.

7.4 Que regras se aplicam a bares e restaurantes?

- Cada mesa só pode ter no máximo 4 pessoas. Desta regra, excluem-se famílias de pais e filhos.
- Aplica-se um horário de encerramento obrigatório entre as 23:00 e as 06:00
- Sentar obrigatório em restaurantes e bares: as bebidas e refeições só podem ser consumidas sentado.

7.5 Que regras se aplicam a discotecas e estabelecimentos com pista de dança?

É proibido o funcionamento de discotecas e estabelecimentos com pista de dança, bem como a realização de eventos de dança.

8. Teletrabalho

Sempre que possível, trabalhe a partir de casa para reduzir os contactos e, desta forma, a propagação do vírus.

No caso dos trabalhadores por conta de outrem que não possam ficar em teletrabalho, aplica-se a lei do trabalho: a entidade empregadora é obrigada a proteger a saúde dos trabalhadores com medidas adequadas.

9. Viajar / Entrar na Suíça

9.1 Que devo ter em atenção ao entrar na Suíça? Que regras se aplicam à entrada na Suíça?

Desde 6 de julho de 2020 que os viajantes provenientes de determinadas regiões são obrigados a ficar de quarentena durante 10 dias após a entrada na Suíça.

A lista de estados e regiões com risco elevado de contágio pelo novo coronavírus, os contactos cantonais, bem como as exceções à quarentena obrigatória estão disponíveis para consulta no seguinte endereço: www.bag.admin.ch/einreise

Esta lista é periodicamente atualizada conforme a evolução da situação epidemiológica. Um resultado negativo num teste de despiste não põe fim à quarentena.

Comunique a sua entrada no país às [autoridades cantonais competentes](#) no prazo de dois dias e siga as respetivas instruções: www.bag.admin.ch/einreise#1759131064

Quem se abster de a quarentena ou da notificação obrigatória comete uma infração à luz da lei sobre as epidemias, punível com coima até 10 000 CHF.

Se tiver perguntas sobre a quarentena, contacte a linha informativa da BAG disponível para quem entra no país: +41 58 464 44 88 (diariamente, das 6:00 às 23:00).



Pode usar o telemóvel para ler este código QR e entrar diretamente na página de internet www.bag.admin.ch/einreise.

10. Encontrar ajuda

10.1 Onde posso encontrar mais informações na minha língua materna?

A plataforma na internet migesplus.ch fornece-lhe informações adicionais fidedignas sobre a COVID-19, bem como sobre outros temas relacionados com a saúde:

www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19

10.2 O que posso fazer quando ninguém no hospital fala ou entende a minha língua?

Solicite um(a) 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 de um contágio. Em caso de intervenção médica, assiste-lhe o direito de entender e ser entendido.

10.3 Tem de permanecer em casa e precisa 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 app «Five up»
- Consulte as páginas www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

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

10.4 Está preocupado ou precisa de alguém para conversar?

Poderá encontrar informações aqui:

- Na internet, em www.dureschnufe.ch (Alemão) / www.santepsy.ch (Francês) / www.salutepsi.ch (Italiano)
- Aconselhamento telefónico em 143 (Die Dargebotene Hand [A mão amiga])

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

- Tem à sua disposição diversos contactos telefónicos e endereços de correio eletrónico para aconselhamento anónimo e apoio em toda a Suíça, em www.opferhilfe-schweiz.ch (Alemão) / www.aide-aux-victimes.ch (Francês) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (Italiano).
- 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 dia e noite através do número **0844 844 911**.

11. Mais informações

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (Alemão, Francês, Italiano e Espanhol)