

Todos juntos na protecção contra o Coronavírus e pela vacinação

O coronavírus pode chegar a todos.

**Com medidas de segurança e vacinação protegemo-nos a nós, a nossa família, amigos, ...
todos!**

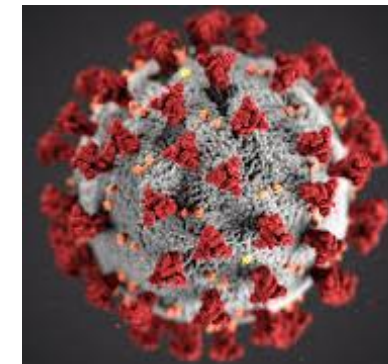
Um Workshop com Dr. med. Ana Branco

Como parte do mandato «Implementação das medidas de protecção contra o COVID-19 na população migratória» de PHS – Public Health Services

Em nome do Serviço Federal de Saúde Pública (BAG)

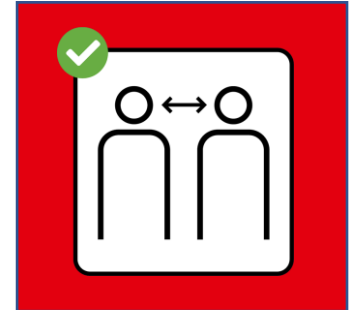
Coronavírus – um perigo para todos

- O novo Coronavírus chama-se SARS-CoV-2
 - > Que causa a doença Covid-19
- A propagação é muito rápida!
- O Coronavírus atinge todos– Séniores, Jovens, Mulheres, Homens, etc.
- **Apenas todos juntos nos podemos proteger do vírus!**
 - Aplicar as medidas de protecção consequentemente e de forma correcta
 - Vacinação



Proteger-me a mim e aos outros do coronavírus : Distanciamento social

Manter o distanciamento social– no mín. de **1.5 metros**
Mesmo quando se encontra com familiares ou amigos!



Quando alguém se aproxima, eu digo abertamente que eu mantenho 1,5 metros de distância. Digo também: «Desta forma protejo-me a mim e a si!»

Nós não sabemos quem tem o coronavírus!

IMPORTANTE: Quem tem o coronavírus, pode ser infeccioso mesmo dois dias antes de aparecerem os primeiros sintomas da doença. Ou seja, não se consegue saber com antecedência.

Proteger-me a mim e aos outros do coronavírus : Máscara de protecção

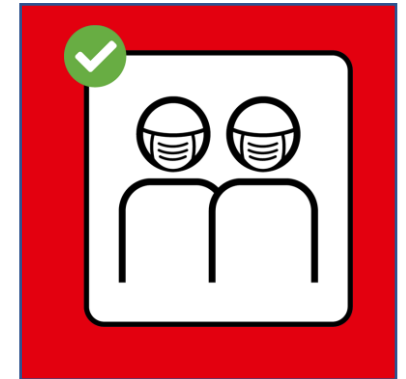
Agora existem evidências científicas:

O Covid-19 transmite-se através de contacto próximo e por gotículas.

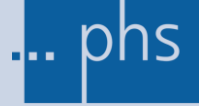
- Portanto, existe a **obrigatoriedade do uso de máscara**: em todos os lugares onde não seja possível manter a distância de 1,5 metros.

- **Use uma máscara em todos os lugares**, onde tem contacto próximo com pessoas. Dentro e fora!

NÃO ESQUECER: uma pessoa infectada pode infectar, sem saber, outras pessoas dois dias antes de aparecerem os primeiros sintomas da doença.



Proteger-me a mim e aos outros do coronavírus : Usar a máscara correctamente



Quais máscaras protegem?

- Máscaras de pano não protegem o suficiente: não protegem contra as partículas que existem no ar.
- Máscaras de higiene devem ter o seguinte código na embalagem: EN 14683 e um CE.
- As máscaras de clínica são as melhores (exemplo CE FFP2 KN95). Elas fecham e apertam correctamente. Elas não deixam entrar qualquer aerossóis.

Use a máscara correctamente!

A médica / o médico mostra como usar a máscara correctamente, como guarda-la e, por fim, como deita-la fora.

Proteger-me a mim e aos outros do coronavírus : Evitar o aperto de mão

Nós podemos proteger-nos de um contágio se:

- Não derem aperto de mão, ou beijo na mão
- Não derem o punho
- Abdicarem de abraços
- Abedicarem de cumprimentar com beijos



Em vez disso, por exemplo, coloco a mão no meu coração e faço uma pequena inclinação como forma de cumprimento.

Proteger-me a mim e aos outros do coronavírus : LAVAR AS MÃOS OU DESINFECTAR

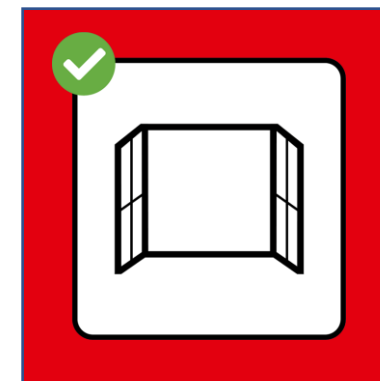
- Lavar as mãos regularmente e cuidadosamente com sabão.
- O sabão torna o vírus inócuo.
- Lave as suas mãos sempre que chega a casa.
- Lave as suas mãos sempre que assuar o nariz.
- Lave as suas mãos sempre que expirar ou tossir.
- Lave as suas mãos sempre antes de comer ou preparar a sua refeição.
- Também pode desinfectar as suas mãos com desinfectante.



Proteger-me a mim e aos outros do coronavírus : VENTILAR VÁRIAS VEZES AO DIA

O Vírus flutua também no ar. E, através disso, pode contagiar as pessoas. Uma ventilação correcta é, portanto, importante!

- Para isso, abra sempre a janela por completo.
- Certifique-se que existe uma corrente de ar ao ventilar.
- Ventile todas as divisões regularmente e com frequência.



Quantas mais pessoas estiverem numa divisão e quanto mais pequena for essa divisão, mais vezes essa mesma deve ser ventilada. Ventilar a sua casa 3 a 5 vezes ao dia, durante 5 a 10 minutos.

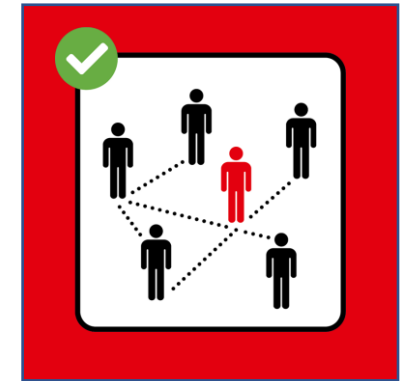
Proteger-me a mim e aos outros do coronavírus : ... phs

«CONTACT TRACING» – Rastreamento de contacto

Reconhecer cadeias de infecção!

Caso o teste ao coronavírus mostrar que está infectado :

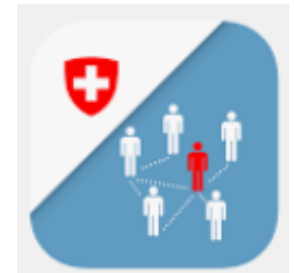
- A autoridade medica cantonal é informada sobre com quem você teve contacto nos últimos dois dias, antes de aparecerem os primeiros sintomas.
- Porcure saber novamente qual o início da **cadeia de infecção!**
- As autoridades informam essas pessoas de contacto sobre a possibilidade de uma infecção e sobre os procedimentos seguintes. A isso designamos **Contact Tracing**.



Proteger-me a mim e aos outros do coronavírus : DESCARREGAR E ACTIVAR A APP SWISSCOVID



A App SwissCovid informa sobre os contactos próximos que teve com uma pessoa infectada, mesmo não conhecendo essa pessoa.



Descarregar e activar:

A coordenadora do projecto, Emine Sariaslan, vai enviar o link da aplicação SwissCovid App, à pessoa que organizou o Workshop. Essa pessoa irá reencaminhar a todos os participantes. Por favor, descarregue e active o aplicativo!!

Proteger-me a mim e aos outros do coronavírus : O QUE FAZER QUANDO APARECEREM SINTOMAS?

É importante que todos os possíveis contágios pelo Coronavírus sejam reconhecidos.

Portanto, faça imediatamente o teste, ao mais pequeno sintoma da doença.

- Até ao resultado do teste, fique em casa!

Evite todos os contactos com pessoas, até que o resultado do teste seja conhecido.



Proteger-me a mim e aos outros do coronavírus : ISOLAMENTO E QUARENTENA

Parar a cadeia de contágios:

ISOLAMENTO: Pessoas com os típicos sintomas da doença coronavírus devem ficar em isolamento.



Video:

www.youtube.com/watch?v=v-8oKw8sEo0&feature=youtu.be

QUARENTENA: Quem tiver um contacto próximo com um infectado, deve ficar em quarentena.

Coronavírus: Vacinação



Para que serve a vacinação?

As vacinas são bastante eficazes na protecção de doenças infecciosas.

- Em Epidemias e pandemias é, especialmente, importante proteger rapidamente a população geral.
- Podemos evitar Mutações (aletrações no vírus)
- Quanto mais pessoas se vacinarem, a „Terra“ fica mais protegida!



Para que serve a vacinação?

As vacinas são bastante eficazes na protecção de doenças infecciosas.

- Com a vacinação global, doenças graves podem mesmo serem **erradicadas** (exemplo, a varíola 1980)!
- Por isso , cada país tem um **Plano de Vacinação**, as crianças são vacinadas desde muito cedo.
- Todas as vacinas devem ser registadas na carteira de vacinação.
- Na Suíça a vacinação é voluntária (não obrigatória)!



Porque precisamos da vacina-Corona?

A vacina-Corona protege-nos contra a doença Covid-19

- Assim morrem menos pessoas.
- Menos pessoas ficam gravemente doentes com Covid-19
- Os funcionários de hospitais e lares de idosos ficarão menos sobrecarregados. A qualidade dos tratamentos torna-se melhor. Teremos novamente mais espaço para operações e outros tratamentos urgentes.
- A vacina é **gratuita** para todos que tenham um seguro de saúde.



Eficácia da vacina Corona

- Qualquer vacina pode criar efeitos colaterais. Na sua maioria estes são fracos e passam rapidamente. Os efeitos colaterais graves são muito raros.
- Na Suíça, a Swissmedic é a responsável pela aprovação das vacinas. A Swissmedic verifica a segurança, a eficácia e a qualidade das vacinas. A Swissmedic apenas pode aprovar vacinas que tragam mais benefícios do que riscos.
- Mas: Os efeitos colaterais de longo prazo ainda não são conhecidos. Portanto, é muito importante documentar como os vacinados se estão a sentir. São os médicos de família que fazem isso.



Eficácia da vacina-Corona

A vacina-Corona funciona só contra a doença Covid-19

- Não existe uma protecção completa. Mas esta vacina tem uma maior eficácia em comparação com outras vacinas.
 - Para um bom efeito, deve tomar **duas vezes a vacina**.
 - Ainda não se sabe quanto tempo dura o efeito da vacina.
 - Ainda não é certo que a vacina proteja contra a transmissão da doença
- > Por isso, devemos continuar a seguir todas as **medidas de segurança**.

Lavar as mãos, usar máscara, distância social, ventilação.



Quem será vacinado e quando?

Como ainda existem poucas vacinas disponíveis, existe uma sequência para a vacinação:

1. Pessoas de risco (não grávidas)
2. Profissionais de saúde que tenham contacto com pacientes e cuidadores de pessoas de risco particular.
3. Contactos próximos(membros de família) de pessoas de risco.
4. Pessoas em outros serviços públicos. Assim que houver vacinas suficientes, todas as pessoas maiores de 16 anos serão vacinados. Só os que assim desejarem.



Registrar-se para a vacinação

Para a vacinação deve inscrever-se em:



- Cada Cantão tem um sitio na internet e um contacto telefónico . No site www.bag-coronavirus.ch/impfung encontra estas informações.
- a linha telefónica nacional para a vacinação está aberta das 06:00-23:00h:
058 377 88 92
- Os médicos de família podem ajudar na inscrição.
- Como ainda não existem vacinas suficientes, há tempo de espera. Precisamos de ter paciência.

Proteger-me a mim e aos outros do coronavírus : ONDE POSSO ENCONTRAR AJUDA?

