



**Novo coronavírus**

Atualizado em 11.05.2020

# COMO NOS DEVEMOS PROTEGER.



## Folha informativa

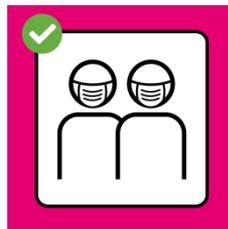
Informações importantes sobre o novo coronavírus e as regras de conduta e higiene.

### Que pode fazer?

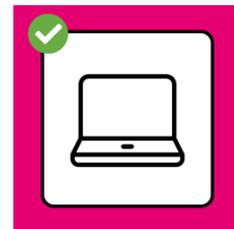
Continue a seguir as regras de higiene e conduta para evitar que a disseminação do novo coronavírus volte a aumentar.



**Manter distância.**

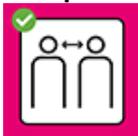


**Recomendação: usar máscara quando não seja possível manter a distância.**



**Se possível, manter o regime de teletrabalho.**

**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.



Ficar em casa se surgirem sintomas.

## Perguntas e respostas mais frequentes sobre o novo coronavírus

O Conselho Federal Suíço aliviou mais algumas medidas em 11 de maio de 2020: as crianças e jovens até ao 9.º ano podem regressar à escola. Lojas, mercados, museus, bibliotecas e restaurantes podem voltar a abrir sob observância rigorosa de princípios de proteção.

O Conselho Federal Suíço ainda classifica a situação do país como extraordinária.

Continue a seguir as regras de higiene e conduta para evitar que a disseminação do novo coronavírus volte a aumentar.

### Contágio e riscos

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:

- pessoas com mais de 65 anos
- adultos com uma das seguintes doenças pré-existentes:
  - **hipertensão,**
  - **doenças respiratórias crónicas,**
  - **diabetes,**
  - **doenças e terapêuticas que enfraquecem o sistema imunitário,**
  - **doenças cardiovasculares,**
  - **cancro**

ou com:

- **excesso de peso grave (obesidade, IMC de 40 ou mais)**

Se tiver dúvidas sobre se pertence ou não ao grupo e pessoas particularmente vulneráveis, consulte o seu médico.

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.

Tem mais de 65 anos ou uma das doenças pré-existentes supra referidas?

Nesse caso, aplicam-se-lhe as seguintes medidas:

- pode sair de casa, desde que respeite estritamente as regras de higiene e conduta. Evite locais com muita gente (por exemplo, estações de comboio, transportes públicos) e horas de ponta (por exemplo, fazer compras ao sábado, deslocações para o local de trabalho e regresso).
- evite contactos desnecessários e mantenha a distância em relação às outras pessoas (de pelo menos 2 metros).
- se possível, peça a um amigo ou a um vizinho que lhe faça as compras, ou faça encomendas online ou por telefone. Existem também serviços de assistência prestados por diversas organizações na sua freguesia ou disponíveis através da internet.
- priorize o uso de telefone, skype ou meios afins para os encontros profissionais e pessoais.

Se tiver de ir ao médico, desloque-se no seu carro, bicicleta ou a pé. Se tal não for possível, apanhe um táxi. Mantenha uma distância de pelo menos 2 metros em relação às outras pessoas e siga as

regras de higiene. **Recomendação: use a máscara quando não seja possível manter a distância.**

Se estiver numa situação de risco no trabalho ou devido a doença pré-existente, o seu empregador tem a obrigação de o proteger.

Poderá encontrar informações relevantes na página da Unia Schweiz: os seus direitos no local de trabalho

<https://www.unia.ch/de/arbeitswelt/von-a-z/coronavirus/portugues>

Tem um ou mais sintomas de doença como tosse (sobretudo seca), dores de garganta, falta de ar, febre, sensação febril, dores musculares ou perda súbita do olfato e/ou do paladar? **Nesse caso, ligue imediatamente ao seu médico ou para um hospital — mesmo ao fim de semana.** Descreva os seus sintomas e diga que pertence ao grupo de pessoas particularmente vulneráveis.

#### 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 usar máscara em espaços públicos?

Não. Recomendamos que as pessoas saudáveis não usem máscara nos espaços públicos, pois esta não as protege eficazmente contra o contágio pelo coronavírus. **Exceção: quando não seja possível manter a distância.**

No entanto, uma máscara pode evitar que uma pessoa infetada contage outras.

**Além disso: siga as regras de distância e higiene.**

## **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. Também é possível a ocorrência de complicações como a pneumonia.

Se tiver um ou mais dos sintomas frequentes acima descritos, poderá estar infetado pelo novo coronavírus.

**Nesse caso:**

- **fique em casa.**
- **consulte um médico ou dirija-se a uma unidade de saúde e pergunte se deverá fazer o teste de despiste.**
- **leia as instruções relativas ao «Isolamento» ([www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads)) e siga-as de forma consistente.**

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

Tem dúvidas sobre como deve agir?

Ao fazer o Coronavirus-Check [avaliação do risco] em <https://check.bag-coronavirus.ch/screening>, respondendo a um pequeno conjunto de perguntas, recebe uma recomendação do Serviço Federal da Saúde Pública (BAG) (em Alemão, Francês, Italiano e Inglês).

A página de internet do cantão de Waadt, <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation>, disponibiliza a avaliação do risco em mais 8 idiomas.

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 evidentes que se agravem ou o preocupem.

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.

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**

Devem evitar-se os transportes públicos, sobretudo em hora de ponta?

Podem usar-se os transportes públicos, desde que se possam respeitar as regras de higiene e conduta. Nas horas de ponta, devem evitar-se as deslocações em transportes públicos. Se tal não for possível, devem seguir-se as medidas recomendadas segundo princípio de proteção das empresas de transportes públicos.

O BAG continua a recomendar que as pessoas particularmente vulneráveis evitem os transportes públicos sempre que possível.

Devo usar máscara no comboio, autocarro ou elétrico quando não consiga manter a distância de 2 metros?

Quando os transportes públicos não estão cheios, não é necessário usar máscara de higiene. Contudo, deverá usá-la nas horas de ponta.

Continuam a ser proibidas as 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!

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) / <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.
- **linha de apoio da HEKS/EPER (Organização de apoio da Igreja Evangélica Suíça/ Entajuda Protestante Suíça)** em 10 idiomas (Albanês / Árabe / Bósnio-Servo-Croata / Curdo / Persa, Dari / Português / Espanhol / Tâmil / Tigrínio / Turco): através do **número 0800 266 785**, poderá obter respostas sobre a situação do corona na Suíça e informações sobre serviços de assistência disponíveis. Mais informações em: <https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-mehrsprachiges-hilfetelefon#plakate-und-videos>
- **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 844 911**.

## Regresso ao local de trabalho

Quando as empresas e instituições tornarem a abrir, as pessoas voltarão a deslocar-se. As empresas deverão adotar medidas que protejam tanto quanto possível os trabalhadores e os clientes do contágio pelo coronavírus. Para tal, deverá elaborar princípios de proteção.

## 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**