



## COVID-19: Informações importantes sobre o novo coronavírus e as regras de higiene e conduta

### Novo coronavírus

Atualizado em 29.10.2020

# COMO NOS DEVE- MOS PROTEGER.



## PARAR O CORONA



Encontrar menos pessoas



Manter a distância.



Uso obrigatório de máscara quando não for possível manter a distância.



Uso obrigatório de máscara em espaços interiores e exteriores de acesso público e nos transportes públicos.



Se possível, recorrer ao teletrabalho.



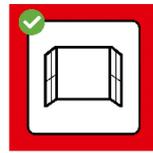
Lavar meticulosamente as mãos.



Tossir e espirrar para um lenço ou a zona interior do cotovelo.



Evitar apertos de mão.



Arejar os espaços várias vezes por dia.



Eventos:  
Públicos: max 50 pess.  
Privados: max 10 pess.  
Ajuntamentos no exterior: max 15 pess.



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 esteve em 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](http://www.foph-coronavirus.ch)

## Perguntas e respostas mais frequentes sobre o novo coronavírus

No final de 2019, surgiu uma nova doença e 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, inclusivamente a morte. É por isso que é importante que todos se protejam contra o novo coronavírus.

**A responsabilidade pessoal continua a ser 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 sabonete e manter a distância.

### Obrigações e proibições importantes desde 29 de outubro de 2020:

- 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 em toda a Suíça: nos transportes públicos, aviões, estações de comboios, paragens de autocarro e aeroportos
- uso obrigatório de máscara em todas as escolas secundárias e profissionais
- o uso de máscara é obrigatório no trabalho em espaços interiores, excetuando o próprio local de trabalho, desde que se possa garantir a distância de segurança recomendada
- ministração de aulas à distância em universidades e escolas superiores
- proibição de eventos públicos com mais de 50 pessoas e eventos privados com mais de 10 pessoas
- proibição de ajuntamentos espontâneos de mais de 15 pessoas
- nos restaurantes, podem estar no max quatro pessoas por mesa (à exceção de famílias de pais e filhos)
- aplica-se um horário de encerramento obrigatório de restaurantes e bares entre as 23:00 e as 06:00
- sentar obrigatório em restaurantes e bares: as bebidas e refeições só podem ser consumidas sentado
- o funcionamento de clubes, discotecas e estabelecimentos com pista de dança é proibido
- 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, etc.) amadoras: permitidas até 15 pessoas, com uso obrigatório de máscara e cumprimento da regra da distância. Profissionais: permitidos ensaios e atuações.
- as atuações de coros são proibidas. Só são permitidos ensaios de coros profissionais
- se possível, recorrer ao teletrabalho
- quarentena obrigatória para quem entra no país

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

## Contágio e riscos

Por que são tão importantes as 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 mais velhas (o risco de uma evolução grave em caso de contágio pelo novo coronavírus aumenta com a idade. As doenças pré-existentes agravam ainda mais este risco.)
- mulheres grávidas
- adultos com uma das seguintes doenças pré-existentes:

- hipertensão
- doenças cardiovasculares
- diabetes
- doenças respiratórias crónicas
- cancro
- doenças e terapêuticas que enfraquecem o sistema imunitário
- 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 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 porque nas unidades de cuidados intensivos as salas de tratamentos e os aparelhos de ventilação disponíveis são limitados.

Tem mais de 65 anos, está grávida ou tem uma das doenças pré-existentes supra referidas? Veja como se pode proteger:

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

- Lave as mãos regular e minuciosamente com sabonete.
- Mantenha a distância em relação às outras pessoas (no mínimo, 1,5 metros).
- Respeite o uso obrigatório da máscara nos transportes públicos.
- 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 horas de ponta em locais com grande concentração de pessoas (por exemplo, períodos de deslocação para o trabalho nos transportes públicos ou na estação de comboios, compras ao sábado). Contudo, se tiver de permanecer num local com grande concentração de pessoas sem que consiga manter a distância necessária, recomendamos-lhe que utilize uma máscara de higiene.

Tem um ou mais sintomas de doença como tosse (sobretudo seca), dores de garganta, falta de ar, dores no peito, febre 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.

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

Se está grávida, deve, se possível, proteger-se de uma infeção pelo novo coronavírus. Por conseguinte, aconselhamo-la a seguir as nossas recomendações para pessoas particularmente vulneráveis (ver resposta anterior).

No local de trabalho, ao abrigo do regulamento relativo à licença de maternidade, o seu empregador é obrigado a protegê-la o melhor possível contra uma infeção pelo novo coronavírus. 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.

Como é transmitido 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 espaços 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.

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 **dois dias 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.

## 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
- 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
- sintomas gastrointestinais (náuseas, vômitos, diarreia, dores de barriga)
- constipação
- dores musculares
- erupção cutânea

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 e evite qualquer contacto com outras pessoas;**
- **faça a avaliação do risco** ([check.bag-coronavirus.ch](https://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, ser-lhe-á dada uma recomendação sobre como agir e uma possível indicação para efetuar o teste de despiste;**
- **leia as instruções relativas ao «Isolamento»** ([www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads](https://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads)) **e siga-as de forma consistente.**

**Se tiver mais de 65 anos, estiver grávida ou tiver 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 [check.bag-coronavirus.ch/](https://check.bag-coronavirus.ch/), 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, [coronavirus.unisante.ch/evaluation](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 fortes que se agravem ou o preocupem.

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 que as crianças com menos de 12 anos manifestem 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 um possível contágio pelo novo coronavírus e teve contacto próximo com uma pessoa que manifesta sintomas de contágio (pessoa com mais de 12 anos). Neste caso, a conduta a adotar irá depender do resultado do teste da pessoa de contacto próximo:

- **Caso a pessoa de contacto próximo teste 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.
- **Caso a pessoa de contacto próximo teste 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 um possível contágio pelo novo coronavírus, mas não teve nenhum contacto próximo com uma pessoa que manifesta sintomas de contágio (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 ou 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 ou 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 do que deve fazer.

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.

### Quando devo fazer o teste ao novo coronavírus?

Sente-se doente ou tem sintomas de doença provocada pelo novo coronavírus? Fique em casa, faça a [avaliação do risco de infeção com COVID-19 \(check.bag-coronavirus.ch\)](https://www.bag.ch/fr/coronavirus) ou ligue ao seu médico. Responda o melhor possível a todas as perguntas da avaliação online ou que lhe colocarem ao telefone. No final, ser-lhe-á dada uma recomendação sobre como agir e uma possível indicação para efetuar o teste de despiste. Permaneça em casa até ter o resultado do teste.

### Onde posso fazer o teste?

O teste é efetuado por médicos, hospitais ou centros de teste específicos para o efeito. Pode começar por fazer a avaliação do risco de infeção com COVID-19 ([check.bag-coronavirus.ch](https://www.bag.ch/fr/coronavirus)). Se esta lhe recomendar que faça o teste de despiste, receberá uma indicação sobre como agir.

A página [www.ch.ch/fr/coronavirus](https://www.ch.ch/fr/coronavirus) estabelece a ligação às páginas de internet cantonais. Estas disponibilizam-lhe informações acerca do novo coronavírus, bem como dados de contacto.

### Em que casos o Estado assume os custos de um teste PCR?

O Estado assume desde 25 de junho de 2020 os custos dos testes (teste de biologia molecular PCR) que satisfaçam os critérios do BAG. É o caso, por exemplo, quando tem sintomas consentâneos com a COVID-19 e o médico lhe receita o teste para despistar uma infeção pelo novo coronavírus. Outro critério consiste em receber da app SwissCovid uma notificação de contacto com uma pessoa infetada.

Se os critérios do BAG não estiverem satisfeitos, o Estado não assume os custos do teste. Tal pode acontecer, por exemplo, quando lhe for solicitado o resultado de um teste antes de uma viagem ou quando efetuar o teste meramente a pedido da sua entidade empregadora.

## **Ajuntamentos, eventos e atividades recreativas**

### Que tipos de ajuntamentos estão proibidos?

Estão proibidos ajuntamentos espontâneos em espaços públicos de mais de 15 pessoas. Por espaços públicos entende-se, por exemplos, praças públicas, pistas para caminhadas e parques.

### Que regras se aplicam aos eventos públicos e privados?

Em eventos privados com amigos e família (que não se realizem em espaços de acesso público, p. ex., em casa), só podem participar **até 10 pessoas**. 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.

### 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. No exterior, 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.

### 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

### 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.

## Teletrabalho

Sempre que possível, fique a trabalhar em casa, para reduzir os contactos e, assim, a propagação do vírus.

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

## Informações adicionais

### Onde posso encontrar mais informações na minha língua materna?

A plataforma na internet [migesplus.ch](https://www.migesplus.ch) fornece-lhe informações adicionais fidedignas sobre a COVID-19, bem como sobre outros temas relacionados com a saúde:

<https://www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19>

## Encontrar ajuda

### 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 de um 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 cumprir sempre as regras de higiene e conduta.

### 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 dia e noite através do número **0844 844 911**.



## A máscara

Na Suíça, o uso de máscara é obrigatório em muitos locais. 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 contagiosa 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.

### 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 todos 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 de acesso público dos 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 no exterior:** 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 de 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 espaços separados 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.

#### Aplicam-se exceções a crianças pequenas e outras pessoas?

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.

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

Não, uma *écharpe* ou um lenço não respondem à obrigatoriedade de usar máscara. Uma *écharpe* não protege suficientemente do contágio quem a enverga nem as outras pessoas. Deve ser usada uma máscara cirúrgica ou uma máscara têxtil de fabrico industrial.

## Viajar / Entrar na Suíça

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

Esta medida tem por base o regulamento sobre medidas de combate ao novo coronavírus (COVID-19) no âmbito da circulação internacional de pessoas e aplica-se à entrada de viajantes provenientes de estados ou regiões com risco elevado de contágio pelo coronavírus.

Comunique a sua entrada no país às [autoridades cantonais competentes](#) no prazo de dois dias e siga as respetivas instruções.

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.



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/entry](http://www.bag.admin.ch/entry)



## Testes ao coronavírus e rastreamento de contactos interrompem as cadeias de transmissão do vírus.

### É por esta razão que ambas as medidas são importantes.

Para que a nossa vida se aproxime da «normalidade», todas as pessoas com sintomas de doença devem fazer de imediato o teste de despiste do novo coronavírus — mesmo com sintomas ligeiros. Além do teste, é igualmente importante que todas as pessoas disponibilizem os seus dados de contacto para efeitos de rastreamento, por exemplo, em restaurantes, uma vez que as pessoas infectadas podem já ser uma fonte de contágio quando ainda se sentem saudáveis. É desta forma que os testes e o rastreamento de contactos interrompem as cadeias de transmissão do vírus.

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

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



## A App SwissCovid

Com a ajuda da app SwissCovid para telemóveis, queremos conter a disseminação descontrolada do novo coronavírus. Quanto mais pessoas usarem a app SwissCovid, maior a eficácia da aplicação. Quem tenha estado muito tempo

perto de pelo menos uma pessoa que mais tarde testou positivo para o novo coronavírus, é alertado através da app para a possibilidade de um contágio e informado sobre como deve proceder. A privacidade dos utilizadores está sempre assegurada. A utilização da app é facultativa e gratuita. A aplicação pode ser descarregada a partir da App-Store da Apple e do Google Play Store.

### A app SwissCovid ajuda a travar mais depressa as cadeias de transmissão do vírus

A app SwissCovid para telemóveis (Android/iPhone) 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 (nos seguintes idiomas: Alemão, Francês, Italiano, Reto-Romano, Albanês, Bósnio, Inglês, Croata, Português, Sérvio e Espanhol. Turco e Tigrínia em desenvolvimento.)

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

A utilização da app SwissCovid é facultativa e gratuita. Quanto mais pessoas a instalarem, maior a eficácia com que esta ajudará a conter o novo coronavírus.

### Como funciona a app SwissCovid?

Instale a app SwissCovid no seu telemóvel Apple ou Android. Depois disso, não terá de fazer mais nada senão ter o telemóvel junto de si com a função de Bluetooth ligada. O telemóvel transfere IDs encriptados via Bluetooth. Estes designam-se por «somas de controlo» e consistem em longas cadeias de caracteres aleatórias. Todas as somas de controlo são automaticamente apagadas do dispositivo ao fim de duas semanas.

A app mede anonimamente a distância em relação a outros telemóveis e a duração da proximidade, registando um **contacto próximo** sempre que este ocorra (distância inferior a 1,5 metros durante mais de 15 minutos ao longo de todo o dia). Nesse caso, é possível que tenha havido transmissão do vírus.

### A notificação é feita assim

Se um utilizador da app SwissCovid testar positivo para o coronavírus, recebe um código (código COVID) das autoridades cantonais. A pessoa só poderá ativar a função de notificação da app mediante este código. Ao fazê-lo, os utilizadores com quem a pessoa teve contacto próximo durante a fase de transmissão (dois dias antes do surgimento dos sintomas de doença) recebem um aviso. Inserindo o código, a notificação é enviada automática e anonimamente.

As pessoas notificadas podem ligar para a linha informativa indicada na app a fim de se informarem sobre como deverão proceder. A sua privacidade estará sempre assegurada. Se uma pessoa notificada já manifestar sintomas de doença, deverá permanecer em casa, evitar o contacto com outras pessoas, fazer a avaliação do risco ou ligar ao seu médico.

Ao adotarmos este comportamento solidário, podemos todos ajudar a interromper as cadeias de transmissão do vírus.

### Proteção da individualidade

A app SwissCovid armazena os dados que reúne apenas localmente, no respetivo telemóvel, não enviando quaisquer dados pessoais ou de localização para locais de armazenamento ou servidores centrais. Por conseguinte, ninguém poderá rastrear a pessoa com quem teve contacto e onde esse contacto ocorreu. Quando a crise do coronavírus estiver ultrapassada, ou caso a app se revele ineficaz, o sistema será desativado.

### Recebi uma notificação da app SwissCovid em como posso ter sido infetado. Tenho direito a um teste?

Sim. Logo que tenha recebido uma notificação sobre um possível contágio, poderá fazer um teste gratuitamente.

Este teste deverá identificar pessoas que já estejam infetadas, mas que ainda não tenham sintomas,

só devendo ser feito pelo menos 5 dias após o possível contágio.

Se o teste der positivo, as autoridades cantonais competentes irão contactá-lo e informá-lo sobre como deverá proceder, contribuindo desta forma para conter a propagação do vírus.

**Se, após ter sido advertido para um possível contágio, decidir ficar em casa, continuo a receber o meu salário?**

Se recebeu uma notificação a adverti-lo para um possível contágio, ligue para a linha informativa SwissCovid (o número é indicado numa mensagem na app), onde poderá esclarecer estas questões.

Em princípio, a entidade empregadora não é obrigada a manter o pagamento do salário quando o trabalhador fica em casa na sequência de uma notificação sobre um possível contágio.

Apenas as quarentenas ordenadas pelas autoridades cantonais competentes dão direito ao pagamento do salário.

**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**