



Novo coronavírus

Atualizado em 06.06.2020

COMO NOS DEVE- MOS PROTEGER.



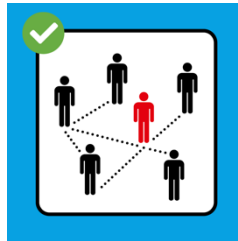
Folha informativa

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

Cumpra incondicionalmente as novas regras:



Se tiver sintomas de doença, faça imediatamente o teste de despiste e fique em casa.



Sempre que possível, forneça os dados das pessoas com quem teve contacto próximo para efeitos de rastreamento.



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

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.



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.



Se possível, manter o regime de teletrabalho.

Perguntas e respostas mais frequentes sobre o novo coronavírus

Desde o dia 6 de junho, muitas empresas e instituições tornaram a abrir, tendo sido novamente autorizados os eventos até 300 pessoas. O requisito são conceitos de segurança. Se houver contactos próximos, os dados desses contactos têm de ser recolhidos. Desta forma, se houver uma pessoa recentemente infetada, pode assegurar-se a sua rastreabilidade. Além disso, todos os participantes têm de estar em condições de cumprir as regras de higiene e conduta — organizadores e promotores, participantes, funcionários, clientes, docentes, alunos, estudantes, desportistas e treinadores.

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 adocece 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.

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

Recomendamos, por isso, o uso da máscara quando não seja possível manter a distância de 2 metros em relação a outras pessoas. Nos transportes públicos, recomendamos neste caso o uso incondicional da máscara.

Terá de usar uma máscara sempre que utilizar um serviço cujo conceito de segurança preveja o uso obrigatório da mesma.

Além disso: cumpra as regras de distância e higiene.

Os avós podem tomar conta dos netos?

As pessoas com mais de 65 anos são particularmente vulneráveis, devendo salvaguardar a sua segurança, o que se aplica frequentemente também a avós. Em última análise, é a eles que cabe decidir se desejam tomar conta dos netos.

Em qualquer dos casos, recomendamos aos avós que:

- sigam as regras de higiene e conduta, por exemplo, lavando frequentemente as mãos, não partilhando copos com os netos e mantendo a distância em relação aos pais;
- evitem locais com grande concentração de pessoas, por exemplo, estações de comboios ou transportes públicos em hora de ponta.

Não tome conta de crianças se tiver (ou a criança) sintomas de doença — mesmo que ligeiros.

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;**
- **faça a avaliação do risco (consulte as páginas de internet indicadas na pergunta seguinte) 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) 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

Tenho de usar máscara no comboio, autocarro ou elétrico?

Quando os transportes públicos não estão cheios, não é necessário usar máscara. Contudo, deverá usá-la nas horas de ponta, ou quando não consiga manter a distância de 2 metros em relação a outras pessoas. A melhor opção é sempre evitar os transportes públicos em hora de ponta.

As empresas de transportes SBB e Postauto desenvolveram um conceito de segurança para todo o setor.

Quando utilizar transportes públicos, tenha consideração pelos outros passageiros. E acautele:

- a distância suficiente nas estações, bilheteiras e máquinas de venda de bilhetes;
- uma boa distribuição no veículo de transporte;
- a formação de um corredor que dê espaço de saída aos passageiros

Quantas pessoas se podem encontrar?

Em espaços públicos, passeios e estacionamentos, podem encontrar-se no máximo 30 pessoas. Contudo, continue a manter a distância de 2 metros em relação a outras pessoas e cumpra as regras de higiene e conduta. A regra da distância não se aplica a famílias e pessoas em comunhão de habitação.

Se o grupo tiver mais de 30 pessoas, a polícia poderá multar cada uma delas.

Desde o dia 6 de junho, estão autorizados os **eventos públicos e privados** até 300 pessoas, em que se incluem: celebrações familiares, feiras, concertos, representações teatrais, projeções de filmes, bem como manifestações sociais de cariz político e civil. É necessário adotar conceitos de segurança ou elaborar listas de presenças de acordo com a natureza do evento. Nestes eventos, não deixe igualmente de manter a distância de 2 metros em relação a outras pessoas e de seguir as regras de higiene e conduta.

Em eventos particulares, não é necessário aplicar nenhum conceito de segurança. Contudo, o organizador tem de elaborar uma lista de presenças com dados de contacto (nome próprio, apelido, número de telefone).

Tenha em atenção o seguinte:

- em eventos ao ar livre, o risco de contágio será provavelmente um pouco menor do que noutros que ocorram em espaços pequenos ou mal ventilados. No entanto, a sua responsabilidade individual está em primeiro plano em todo e qualquer evento que frequente. Por conseguinte, evite participar em muitos eventos diferentes, para não dificultar o rastreamento das pessoas com quem venha a ter contacto próximo;
- nestes eventos, não deixe igualmente de manter a distância de 2 metros e de seguir as regras de higiene e conduta. Desta forma, se uma pessoa infetada pelo coronavírus participar num evento que foi também frequentado por si, poderá evitar a quarentena se tiver cumprido estritamente estas regras.

Os grandes eventos, com mais de 1000 pessoas, continuarão proibidos até 31 de agosto de 2020.

Que devo ter em atenção ao visitar um estabelecimento gastronómico?

Deverá consumir sentado.

Pode também frequentar estabelecimentos gastronómicos em grupos grandes. O requisito é que:

- as pessoas do grupo se conheçam, para permitir um possível rastreamento de contactos;
- pelo menos uma pessoa dê os seus dados de contacto.

Ao frequentar estes estabelecimentos, siga sempre as instruções dos mesmos.

Que acontece quando o número de novos casos de infeção não diminuir e, pelo contrário, disparar?

Depende de como a situação evoluir. Se o número de novos casos de infeção aumentar, o Conselho Federal Suíço irá adiar o alívio das restrições previsto e reforçar novamente algumas das restrições entretanto aliviadas. Os conceitos de segurança terão igualmente de ser adaptados.

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 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 / www.aide-maintenant.ch

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

Está preocupado ou precisa de alguém para conversar?

Poderá encontrar informações aqui:

- na internet, em www.dureschnufe.ch / <http://www.santepsy.ch> / 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 / www.aide-aux-victimes.ch / 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/ Entreeajuda 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

O Conselho Federal Suíço recomenda ainda que permaneça em regime de teletrabalho quando possível e que evite os transportes públicos em hora de ponta. Contudo, cabe ao seu empregador decidir se e quando deverá regressar ao local de trabalho.

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



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 infetadas 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 infetada, 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 que se seguirem ao último contacto com a pessoa infetada.
- Se durante este tempo não se constatar nenhuma infeção, as autoridades darão por terminada a quarentena.

Se uma pessoa já manifestar sintomas de doença quando for contactada pelas autoridades.

- A pessoa em causa tem de entrar imediatamente em isolamento e fazer o teste ao novo coronavírus.
- Se o teste ao coronavírus der positivo, as autoridades iniciam um rastreamento de contactos.

Se uma pessoa em quarentena começar a ter sintomas de doença.

- A pessoa em causa tem de entrar imediatamente em isolamento e fazer o teste ao novo coronavírus.
- Se o teste ao coronavírus der positivo, as autoridades iniciam um rastreamento de contactos.
- Uma vez que a pessoa já se encontra em quarentena, deverá ter muito poucos contactos próximos — ou mesmo nenhum. A quarentena já terá interrompido a cadeia de transmissão do vírus.

A aplicação de rastreamento de contactos SwissCovid

A BAG irá lançar em breve uma aplicação que visa conter a propagação do novo coronavírus. Esta app informa as pessoas que tenham tido um contacto próximo com alguém doente, mas sem que o conheçam pessoalmente. A privacidade dos utilizadores desta app é a maior das prioridades — não ocorre nenhum armazenamento centralizado de dados pessoais.

É assim que nos devemos proteger.

O Conselho Federal Suíço

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

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