



Novo coronavírus

Atualizado em 06.07.2020

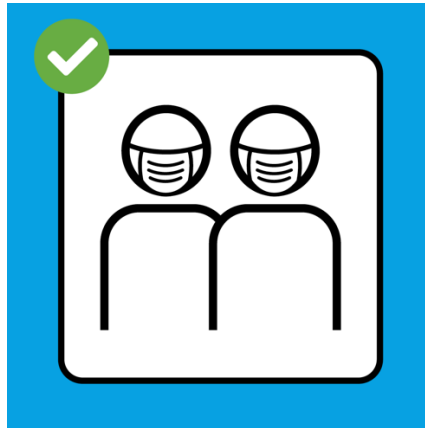
COMO NOS DEVE- MOS PROTEGER.



Folha informativa

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

Uso obrigatório de máscara nos transportes públicos



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



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.



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.

Perguntas e respostas mais frequentes sobre o novo coronavírus

Com o alívio das medidas de proteção da população contra o novo coronavírus, voltou a haver mais pessoas a circular nos espaços públicos. O Conselho Federal continuará a apelar vigorosamente à responsabilidade individual. As regras de distanciamento e higiene e os planos de proteção continuam a ser centrais e deverão ajudar a prevenir novas infeções e, portanto, o recrudescimento significativo do número de casos.

Existe um risco considerável de contágio se não for possível manter 1,5 m de distância, o que pode, sobretudo nos transportes públicos, acontecer a qualquer momento. Face ao aumento das deslocações e ao número crescente de casos desde meados de junho, o Conselho Federal está a reforçar as medidas de proteção, tendo decidido introduzir o uso obrigatório de máscara em todos os transportes públicos a partir de 6 de julho de 2020.

A responsabilidade pessoal continua a ser importante: a melhor forma de se proteger contra o contágio consiste em lavar frequentemente as mãos com sabonete e manter a distância.

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 contribuirmos 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 1,5 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 1,5 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 1,5 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.

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

Que eventos são autorizados?

São autorizados os eventos privados e públicos até 300 pessoas, em que se incluem celebrações familiares, feiras, concertos, representações teatrais, projeções de filmes, manifestações sociais de cariz político e civil, bem como atividades desportivas e associativas.

Eventos privados e celebrações familiares: podem igualmente ocorrer fora das áreas residenciais, não requerendo nenhum conceito de segurança. Contudo, o organizador tem de elaborar uma lista de presenças com dados de contacto (nome próprio, apelido, número de telefone).

Eventos públicos, bem como atividades e competições desportivas: estes requerem um conceito de segurança.

Até 6 de julho, continuam proibidos os combates corpo-a-corpo (judo, luta, etc.).

Tenha em atenção que é necessário assegurar a aplicação das regras de higiene e distância para a proteção segura das pessoas presentes.

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.
- **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.



Uso obrigatório de máscara nos transportes públicos

Onde é obrigatório usar máscara?

É obrigatório usar máscara em todos os transportes públicos, ou seja, comboios, elétricos e autocarros, mas também teleféricos e barcos. Excetuam-se os teleféricos de esqui e as telecadeiras.

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.

Também tenho de usar máscara se o comboio ou o autocarro estiver a metade da lotação?

É obrigatório usar máscara, independentemente do número de pessoas presentes no transporte público. Com efeito, é impossível saber antecipadamente quantas pessoas vão entrar na paragem ou na estação seguinte.

Além disso, as deslocações profissionais e de lazer durante as férias deverão ter por consequência mais afluência de passageiros.

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 e também tem apenas um efeito limitado de proteção dos outros. Deve ser usada uma máscara cirúrgica ou uma máscara têxtil de fabrico industrial.

Quem controla se os passageiros usam máscara?

O controlo e a aplicação são efetuados pelo pessoal de bordo e pela polícia ferroviária ou pelos serviços de segurança.

E se eu me recusar a usar máscara?

Quem se recusar a usar máscara terá de sair do meio de transporte na estação seguinte.

Se alguém resistir aos pedidos das forças de segurança e não abandonar o veículo, pode ser multado por desobediência (através do procedimento normal e não de multas disciplinares).

Porque não é obrigatório usar máscara em todos os espaços públicos?

Nos transportes públicos, há muitas pessoas em proximidade durante longos períodos, o que aumenta o risco de propagação. Além disso, não é possível registar os dados de contacto das pessoas presentes, impossibilitando o seu rastreamento em caso de infeção pela COVID-19.



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 após o último contacto com a pessoa infetada. Leia a respeito as instruções relativas à «Quarentena» (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) e siga-as de forma consistente.
- 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)

- [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, avisará outros utilizadores com quem teve contacto próximo durante a fase de transmissão (dois dias antes do surgimento dos sintomas de doença). Inserindo o código, acionará uma notificação automática e anónima que é enviada a estes utilizadores.

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

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