

**COMO NOS DEVE-  
MOS PROTEGER.**



Atualizado em 24.02.2022

# PARAR O CORONA

## O novo coronavírus: as informações mais importantes

Uma infeção com o novo coronavírus pode ter consequências graves, incluindo a morte. Se todos nós cumprirmos as regras, podemos contribuir para proteger as pessoas particularmente vulneráveis.

**Observe, por favor:** As informações na ficha abrangem as regras nacionais. Em determinados cantões aplicam-se regras mais rígidas.

### 1. Transmissão do novo coronavírus

Na maior parte das vezes, o vírus transmite-se por contacto próximo e prolongado, isso é, estando a uma distância inferior a 1,5 m duma pessoa infetada, sem proteção. Isso pode acontecer assim:

- **Através de gotículas:** 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. Uma transmissão por gotículas mais finas (aerossóis) também é possível. Uma transmissão de aerossóis em distâncias pequenas, mas também em distâncias maiores é possível. Esse tipo de transmissão ocorre particularmente em espaços interiores pequenos ou mal ventilados.
- **Através de superfícies e mãos:** quando gotículas contagiosas atingem superfícies, 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.

**Importante:** Você pode contagiar outras pessoas sem perceber sintomas próprios. Pois uma pessoa doente é contagiosa 2 dias antes e até 10 dias após o início dos sintomas. Em caso de doença grave, ela também pode ser contagiosa por mais tempo.

### 2. Sintomas da Covid-19

#### Estes sintomas são frequentes:

- dores de garganta
- tosse (sobretudo seca)
- falta de ar
- dores no peito
- febre
- perda súbita do olfato e/ou do paladar

## Covid-19: Informações nas línguas da população migrante

- dores de cabeça
- fadiga geral, mal-estar
- dores musculares
- constipação
- sintomas gastrointestinais (náuseas, vômitos, diarreia, dores de barriga)
- erupção cutânea

Os sintomas da COVID-19 têm intensidades diferentes e podem variar, dependendo da variante do vírus. Uma constipação também pode representar uma infeção. Eles também podem ser ligeiros. É ainda possível a ocorrência de complicações como a pneumonia.

### 3. Regras de higiene e conduta



Recomendamos vacinar-se contra o coronavírus. Pois uma vacina é a melhor proteção contra uma doença Covid-19, a sua transmissão e eventuais consequências a longo prazo. Veja a seção 8..



Na Suíça ainda é obrigatório usar a máscara nos transportes públicos, nos hospitais, nas clínicas, nos lares de idosos e nas casas de repouso.



Areje os espaços várias vezes por dia. Quanto mais pessoas estiverem num espaço e quanto menor o espaço for, tanto mais frequentemente o espaço deve ser arejado. Cuide duma corrente de ar ao arejar.



Lave meticulosamente as mãos com sabonete. O sabonete deixa o vírus inofensivo. Se não for possível lavar as mãos, um antisséptico de mãos é uma boa alternativa para tornar vírus inofensivos.



Tussa e espirre para um lenço ou a parte interna do cotovelo. Use lenços de papel e use-os uma só vez.



Pode infectar-se com o coronavírus se tiver um contato próximo e prolongado com uma pessoa potencialmente infectada. Proteja-se a si e aos outros, reduzindo os contatos próximos com outras pessoas.

### 4. Testes



Se tiver um ou mais sintomas da Covid-19 (veja o capítulo 2), é possível que tenha adoecido com o coronavírus. Siga com rigor as instruções:

- Deixe fazer imediatamente o teste. O teste pode ser feito num consultório médico, nos hospitais ou em centros de teste especiais. Uma lista destes centros de teste consta em [www.bag.admin.ch/testing#197439718](http://www.bag.admin.ch/testing#197439718). O teste é gratuito. Fique em casa antes e depois do teste. Evite o contacto com qualquer outra pessoa até receber o resultado do teste.
  - **Em caso de resultado positivo do teste:** Siga as «Instruções para o isolamento». As instruções constam em [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).
  - **Em caso de teste negativo:** Fique em casa até não tiver mais sintomas por 24 horas.

Para reconhecer todas as infeções com o coronavírus, também são testadas pessoas sem sintomas. Isso pode ser realizado em testes periódicos no trabalho ou em instituições. A participação nestes testes é voluntária e gratuita. Se tiver a oportunidade de participar em testes periódicos, recomendamos fazê-lo para proteger a si e a outras pessoas.

## Covid-19: Informações nas línguas da população migrante

Lá, onde você fizer o teste, pergunte o que fazer depois de receber o resultado do teste ou informe-se no website [www.baq.admin.ch/testing#242147159](http://www.baq.admin.ch/testing#242147159).

Não sabe se e como fazer o teste do coronavírus? Aprenda o que fazer no gráfico «Procedimento de teste». Um teste pode ser útil se tiver sintomas, mas também se não tiver nenhum sintoma.

### 5. Isolamento



O isolamento evita a propagação do novo coronavírus. Uma pessoa que adoeceu com o coronavírus deve permanecer em casa e evitar qualquer contacto com outras pessoas. Assim, podem ser evitadas novas infeções.

O isolamento pode ser terminado depois de 5 dias após os primeiros sintomas da doença e se a pessoa não teve mais sintomas da doença desde 48 horas. Após o fim do isolamento, a pessoa ainda deve usar uma máscara em caso de contacto com terceiros e evitar espaços públicos por alguns dias.

Mais informações sobre o isolamento constam nas «Instruções para o isolamento» em [www.baq.admin.ch/migration-covid-en](http://www.baq.admin.ch/migration-covid-en).

Um vídeo informativo sobre o isolamento em alemão, francês, italiano e inglês consta em [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation). O vídeo sincronizado pela TV em 16 línguas consta em [www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus](http://www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus).

### 6. Rastreamento de contactos



O rastreamento de contactos pelas autoridades cantonais inicia-se após um teste positivo ao novo coronavírus:

- As autoridades cantonais determinam, juntamente com a pessoa infetada, ou seja, com a pessoa que testou positivo, as pessoas com quem esta teve contacto próximo – nos dois dias antes do início dos sintomas até ao isolamento.
- As autoridades informam as pessoas com quem houve contacto sobre um possível contágio e sobre como devem proceder.

É possível que o centro cantonal não entre imediatamente em contacto com você. **Por isso, é importante manter-se em isolamento independentemente, caso necessário.** E, se testar positivo ao Covid-19, que você mesmo informe as suas pessoas de contacto próximo.

### 7. Pessoas particularmente vulneráveis

Para determinadas pessoas a infeção com o coronavírus é perigosa. Elas podem adoecer gravemente ou morrer. As pessoas particularmente vulneráveis são:

- **pessoas mais velhas:** o risco duma evolução grave em caso de contágio pelo novo coronavírus aumenta com a idade, registando-se também um aumento da frequência de hospitalizações a partir dos 50 anos. Este risco é ainda mais agravado por doenças pré-existentes.)
- **mulheres grávidas**
- **adultos com trissomia do cromossomo 21**
- **adultos com determinadas formas das seguintes doenças crónicas:**

## Covid-19: Informações nas línguas da população migrante

- hipertensão
- doenças cardiovasculares
- diabetes
- doenças pulmonares e respiratórias
- doenças e terapias que enfraquecem o sistema imunitário
- cancro
- excesso de peso grave (obesidade, IMC de 35 ou mais)
- insuficiência renal crónica
- cirrose hepática

Se fizer parte destas pessoas e tiver sintomas da Covid-19 (veja o capítulo 2), **contacte imediatamente o seu médico ou um hospital e deixe fazer um teste. Também no fim de semana.** Descreva os seus sintomas e indique que é uma pessoa particularmente vulnerável.

## 8. Vacinação

Na Suíça, pode deixar vacinar-se contra Covid-19. A vacina é recomendada às pessoas a partir dos 12 anos de idade (também às mulheres grávidas). Crianças com mais de 5 anos também podem vacinar-se. O Instituto Suíço dos Produtos Terapêuticos examinou exatamente e aprovou as vacinas contra a Covid-19. Elas são seguras e eficazes.

Efeitos secundários podem ocorrer após cada vacinação. Mas, com base nos conhecimentos atuais, o risco de efeitos secundários graves após uma vacina de Covid-19 é muito menor do que o risco de adoecer gravemente após uma infeção com o coronavírus.

Tomou a sua última vacina há mais de 4 meses? Então, registe-se para uma vacina de reforço. Com a vacina de reforço você estará novamente muito bem protegido contra uma evolução grave da doença.

A vacinação cabe aos cantões. As autoridades no seu cantão ([www.foph-coronavirus.ch/cantons](http://www.foph-coronavirus.ch/cantons)) sobre quando e onde você pode receber a vacina e como deve registar-se. A linha de informação nacional sobre a vacina da Covid-19 (tel. +41 58 377 88 92, diariamente das 06.00 às 23.00 horas) indica o centro competente no seu cantão. Você também pode solicitar que um médico ou uma pessoa de confiança o registre para a vacinação.

A vacina da Covid-19 é voluntária e gratuita para todas as pessoas que moram na Suíça.

Mais informações sobre a vacinação constam nas fichas de informação em [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

Há algumas informações falsas em público. [Nesses vídeos](#) constam os mitos sobre a vacina mais frequentes e a explicação, por que eles não são corretos.

## 9. Encontrar ajuda

**Plataforma na Internet migesplus.ch:** Esta plataforma fornece muitas informações adicionais sobre a Covid-19. As informações foram traduzidas em muitas línguas: [www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19](http://www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19)

## Covid-19: Informações nas línguas da população migrante

**Intérpretes:** Solicite um(a) intérprete logo à chegada, se não puder comunicar no hospital. 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 dum contágio. Em caso de intervenção médica, assiste-lhe o direito de entender e ser entendido.

### Números de telefone e endereços de e-mail importantes

- Se sentir-se ameaçado em casa, pode encontrar aconselhamento anónimo e apoio em [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) (alemão) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (francês) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch). (italiano). Em caso de emergência, ligue para a polícia , número de telefone 117.
- O número de telefone da emergência médica (ambulância) é 144. Na Suíça, ele 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.

## 10. Mais informações

[Languages - Protect yourself and others \(foph-coronavirus.ch\)](http://www.foph-coronavirus.ch)  
[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (alemão, francês, italiano, inglês)