



## Novo coronavírus

Atualizado a 10/03/2020

# COMO NOS DEVE- MOS PROTEGER.



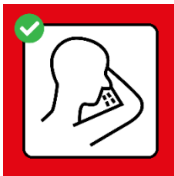
## Folha informativa

Informações importantes sobre o novo coronavírus e sobre a campanha "Como nos devemos proteger".

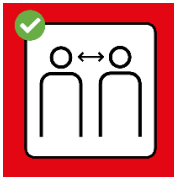
## O que pode fazer?



Lavar bem as mãos.



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



Manter distância.



Evitar apertos de mão.



Permanecer em casa em caso de febre e tosse.



Dirigir-se a um consultório médico ou a uma unidade de urgência apenas após um contacto telefónico.

# As perguntas mais frequentes e respetivas respostas quanto ao novo coronavírus

## Contágio e riscos

### Porque 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. O número de pessoas contagiadas e doentes pode ser elevado. Por isso, a propagação do novo coronavírus tem de ser abrandada o máximo possível.

As pessoas com um maior risco de adoecerem gravemente, em particular, têm de ser protegidas. Estas são as pessoas com mais de 65 anos e pessoas com uma doença pré-existente: hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias crónicas, cancro, bem como doenças e terapias que enfraquecem o sistema imunitário.

Se todos cumprirmos as regras, poderemos proteger melhor estas pessoas. Dessa forma, contribuímos também para que as pessoas com doenças graves continuem a ser tratadas adequadamente nas instituições de saúde. Isto porque, nas unidades de cuidados intensivos, as salas de tratamentos e os aparelhos de ventilação disponíveis são limitados.

### Quem apresenta um risco elevado?

Na maioria das pessoas, uma doença pelo novo coronavírus evolui de forma inofensiva. Quem corre maior risco de adoecer gravemente são as pessoas com mais de 65 anos e as pessoas com uma destas doenças pré-existentes:

- Hipertensão
- Diabetes
- Doenças cardiovasculares
- Doenças respiratórias crónicas
- Doenças e terapias que enfraquecem o sistema imunitário
- Cancro

### É possível o contágio pelo novo coronavírus na Suíça?

Sim, na Suíça está a aumentar o risco de contágio pelo novo coronavírus.

### Como é transmitido o novo coronavírus?

O novo coronavírus é essencialmente transmitido por meio de contacto próximo e prolongado: quando se mantém uma distância inferior a 2 metros durante mais de 15 minutos em relação a uma pessoa doente. A transmissão ocorre por meio de gotículas: se uma pessoa infetada espirrar ou tossir, os vírus podem atingir diretamente as mucosas do nariz, da boca ou dos olhos de outras pessoas. Através das mãos: nestas podem-se encontrar gotículas contagiosas expelidas através de tosse e espirros. Estas passam para a boca, o nariz ou os olhos ao tocar neles.

## **Sintomas, diagnóstico e tratamento**

### Que sintomas surgem em caso de doença pelo novo coronavírus?

Os sintomas mais frequentes são febre, tosse e dificuldades respiratórias. A gravidade destes sintomas pode variar. São também possíveis complicações como, por exemplo, uma pneumonia. Alguns doentes também apresentam problemas digestivos ou oculares (conjuntivite).

### Tenho febre e tosse, o que devo fazer?

Caso tenha sintomas da doença, deve permanecer em casa, para não contagiar ninguém.

São sintomas da doença:

- Febre (temperatura corporal superior a 38 °C, acompanhada de sensação de cansaço, por vezes com dores musculares)
- Tosse seca, podendo estar associada a dores de garganta

Se os sintomas forem ligeiros, poderá cuidar de si mesmo(a). Se apenas sair novamente de casa 24 horas após os seus sintomas terem desaparecido, evitará o contágio de outras pessoas. Então, respeite as regras de higiene e conduta (veja na primeira página "O que pode fazer?").

Se apresentar um risco maior de adoecer gravemente ou se os sintomas se agravarem: telefone ao seu médico ou médica. Este(a) irá decidir se é necessária uma avaliação médica ou se basta permanecer em casa e cuidar de si mesmo(a).

### Como é tratada uma doença pelo novo coronavírus?

Até à data, não existe qualquer tratamento para doenças por 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. Em certas circunstâncias, é necessária uma ventilação artificial.

## **Medidas de proteção**

### O que é importante em caso de viagem?

Em quase todas as regiões do mundo existe o risco de contágio pelo novo coronavírus. No entanto, até ao momento, a OMS não anunciou quaisquer restrições de viagem. Em muitos aeroportos existem medidas de controlo reforçadas para os passageiros.

Nas suas viagens, cumpra também as recomendações de higiene e conduta. Dessa forma, poderá proteger-se de um contágio pelo coronavírus.

Tem mais de 65 anos ou uma doença pré-existente (hipertensão, doenças respiratórias crónicas, diabetes, doenças cardiovasculares, doenças e terapias que enfraquecem o sistema imunitário, cancro)? Tenha em atenção as nossas recomendações para pessoas particularmente vulneráveis.

Em alguns países existem regiões que estão sob quarentena. Aí, as entradas e saídas são, eventualmente, apenas possíveis com uma autorização especial. Não nos é possível estimar durante quanto tempo irão vigorar estas restrições e prescrições.

Nos aeroportos internacionais os viajantes devem contar com medidas de controlo reforçadas.

### **Linha informativa para pessoas que vão viajar para a Suíça:**

Apresenta sintomas (dificuldades respiratórias, tosse, febre), deseja viajar para a Suíça e tem dúvidas médicas? Ligue para: +41 (0)58 464 44 88

**Informações relativas a dúvidas médicas para a sua viagem:**

[www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch)

Antes de uma viagem, informe-se junto **da embaixada ou do consulado do país de destino** quanto às medidas atualmente em vigor ([website do Departamento Federal dos Negócios Estrangeiros \(EDA\)](#) > [Representações estrangeiras na Suíça](#)).

## **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 de SARS-CoV-2 e pertence à mesma família dos vírus da MERS (Síndrome Respiratória do Médio Oriente) e da SARS (Síndrome Respiratória Aguda Grave).

A 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 português, doença pelo coronavírus 2019.

As informações atualmente disponíveis sugerem que o vírus foi transmitido ao ser humano por animais e que este 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.

### **Mais informações:**

[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**