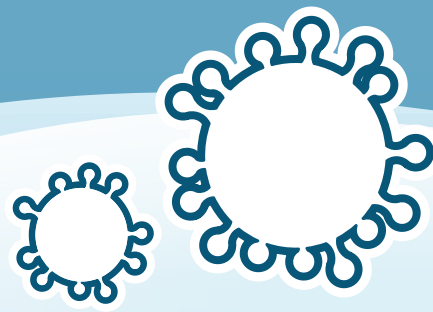


Informações e recomendações da Santé Publique relativas à COVID-19



O que é a COVID-19?

A COVID-19 é uma infeção provocada por um vírus da família dos coronavírus.

Quais são os sintomas?

Após a exposição ao vírus da COVID-19, os sintomas podem demorar até 14 dias a aparecer. A este período chama-se período de incubação.

É também possível que um indivíduo não tenha sintomas ou tenha apenas sintomas muito leves (por exemplo, corrimento nasal). Podem também ser mais graves, assemelhando-se a uma pneumonia (uma infeção pulmonar).

Os principais sintomas são: febre, tosse (tosse crónica nova ou mais grave), perda do paladar e do olfato (sem congestão nasal) e dificuldade respiratória.

As pessoas infetadas com a COVID-19 podem também desenvolver os seguintes sintomas:

- Dores de garganta
- Náuseas
- Vômitos
- Diarreia
- Dores de cabeça
- Dores musculares
- Cansaço extremo



A maioria das pessoas infetadas com a COVID-19 irá recuperar sem quaisquer complicações. Em alguns casos, especialmente em pessoas cujos sistemas imunitários estão debilitados, que têm determinados problemas de saúde subjacentes (por exemplo, problemas cardíacos ou respiratórios), e entre os idosos, a doença pode ser mais grave e até levar à morte.

2 Ficar em casa e praticar o distanciamento social

- ✓ Evite todas as viagens não essenciais dentro do seu concelho.
- ✓ Evite o contacto com pessoas mais vulneráveis (idosos, pessoas com sistemas imunitários debilitados ou outros problemas de saúde).
- ✓ Não visite outras pessoas nem receba visitas em sua casa.
- ✓ Não participe em reuniões de grupo ou de família.
- ✓ Trabalhe a partir de casa, se possível.

Como é transmitida a COVID-19?

- Quando alguém infetado com a COVID-19 fala, tosse ou espirra.
- Através da saliva ou do cuspido. Também pode ser transmitida através das fezes de alguém que esteja infetado.
- Uma pessoa infetada pode ser contagiosa até 2 dias antes de surgirem os sintomas. Uma pessoa infetada assintomática (sem sintomas) também pode ser contagiosa.

A COVID-19 pode também ser transmitida quando toca no rosto depois de tocar com as mãos numa superfície ou num objeto contaminado.

Como posso proteger-me e aos outros?

1 Lavagem das mãos e etiqueta respiratória



Lave as mãos frequentemente com água e sabão durante, pelo menos, 20 segundos. Lave as mãos antes de comer, depois de ir à casa de banho e sempre que sair e regressar a casa (depois de ir às compras ou à farmácia, dar um passeio, etc.). Utilize um desinfetante de mãos à base de álcool se não tiver acesso a água e sabão.



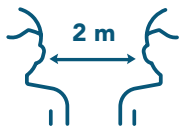
Utilize um lenço de papel quando tossir, assoar o nariz ou espirrar. **Deite o lenço usado no caixote do lixo assim que possível e depois lave as mãos.** Se não tiver um lenço de papel, tussa ou espirre para a **prega do cotovelo.**



PODE SAIR DE CASA PARA DAR UM PASSEIO SE:

- Não tiver sintomas.
- Não tiver um resultado positivo para a COVID-19.
- Não tiver sido exposto a ninguém com COVID-19.
- Não estiver em quarentena (isolamento voluntário) por ter estado exposto a alguém com a COVID-19.
- Nos últimos 14 dias, não tiver viajado para fora do país.

SE SAIR DE CASA:



Mantenha sempre uma distância de, pelo menos, 2 metros (cerca de dois braços de comprimento) dos outros.

Não é necessário que os membros de um mesmo agregado familiar mantenham uma distância de 2 metros, a menos que um deles esteja doente.

SE TIVER DE CUIDAR DE UM ENTE QUERIDO QUE NÃO VIVE CONSIGO:

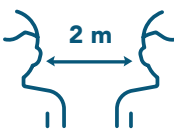
Idosos e pessoas com sistemas imunitários debilitados ou outros problemas de saúde são os mais vulneráveis a complicações relacionadas com a COVID-19. Deve ter muito cuidado e seguir as orientações da Santé Publique de forma a protegê-los:



Lave as mãos com água e sabão antes e depois da visita.



Use uma máscara e elimine-a ou lave-a após cada utilização.



Mantenha, tanto quanto possível, uma distância de, pelo menos, 2 metros das outras pessoas.

Máscara ou viseira: quando e como usar



Uma máscara ou viseira não substitui: lavagem das mãos, distanciamento social e isolamento voluntário em casa se estiver doente.



Pode usar uma máscara ou viseira em locais públicos onde é difícil manter uma distância de 2 metros entre as pessoas (por exemplo, supermercado, farmácia, transportes públicos). Utiliza-se este tipo de máscara para reduzir o risco de propagação do vírus a outras pessoas. Pode fazer a sua própria máscara.

Como usar máscara ou viseira

?

1. Lave as mãos **antes** e **depois** de colocar uma máscara ou viseira.
2. Coloque-a sobre o nariz e a boca, assegurando-se de que fica bem encostada ao rosto.
3. Evite tocar nela depois de a colocar e não toque no rosto.
4. Substitua-a assim que ficar húmida, suja ou danificada.
5. Manuseie apenas os elásticos ou os atilhos quando a retirar – não toque na parte da frente.
6. Não a partilhe com outras pessoas.
7. **Deite fora ou lave-a após cada utilização.** Não se esqueça de lavar as mãos.

O que deve fazer se suspeitar que está infetado com a COVID-19?

Se você ou um familiar tiver um ou vários sintomas da COVID-19

OU

Se estiver preocupado porque esteve exposto a alguém que está doente:

- Ligue para a linha de informação da COVID-19 através dos números 514-644-4545 ou 1-877-644-4545 (serviço disponível apenas em francês e inglês).
- Siga o conselho de um profissional de saúde.

Se você ou um familiar tiver sintomas graves que exijam assistência imediata, como dificuldades respiratórias graves, desorientação ou febre em bebés com idade inferior a três meses:

- Ligue para o 9-1-1 ou dirija-se ao hospital.

Acesso aos serviços de saúde devido à COVID-19

O rastreio, os cuidados e o tratamento da COVID-19 são gratuitos, independentemente do estatuto de imigração ou da cobertura do seguro de saúde da pessoa.

Esteja atento a sinais de distúrbios psicológicos

Procure ajuda se não conseguir controlar as seguintes reações emocionais, ou se estas se agravarem:

- Stress, ansiedade
- Reações emocionais que duram muito tempo (tristeza extrema, choro frequente, irritabilidade, etc.)
- Sensação de pânico
- As ideias passam constantemente pela sua cabeça, assoberbando-o e assustando-o

Recursos

Recursos sociais e comunitários: ligue para 2-1-1

Serviços de informação e referência, disponíveis em mais de 200 línguas, que o encaminharão rapidamente para a organização ou o serviço comunitário adequado às suas necessidades.

Info-Santé e Info-Social: o número 8-1-1

8-1-1 é um serviço de consulta telefónica gratuito e confidencial que está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Em parceria com:

