

COVID-19

Informação para migrantes



O que é a COVID-19?

A COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo coronavírus descoberto recentemente. Estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 2 e 14 dias. A COVID-19 transmite-se por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus, ou superfícies e objetos contaminados.

Quais são os sintomas?

Os sintomas mais comuns da doença COVID-19 são febre ($T > 37,5^{\circ}\text{C}$), dificuldade respiratória (falta de ar), cansaço e tosse seca. Alguns pacientes podem sentir dores no corpo, congestão nasal, pingo no nariz, garganta inflamada ou diarreia. Esses sintomas geralmente são leves e começam gradualmente. Algumas pessoas podem ser infetadas, mas não apresentarem sintomas. A maioria das pessoas recupera da doença sem precisar de tratamento especial. Em casos mais graves pode causar pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos, e eventual morte.

Pessoas com mais de 65 anos e pessoas com condições médicas existentes, nomeadamente diabetes, hipertensão, problemas cardíacos, doentes oncológicos e doentes imunodeprimidos, correm maior risco de ficar gravemente doentes.



O que devo fazer se tiver sintomas?

As pessoas com suspeita de COVID-19 devem contactar o seu médico de família ou a linha SNS24 através do **808 24 24 24** para fazer a triagem de sintomas e esclarecimento de dúvidas sobre COVID-19. Pode também usar a plataforma para "Avaliar Sintomas" que permite ao cidadão avaliar os seus sintomas e obter informações e conselhos adequados ao seu problema de saúde não emergente. Pode aceder a esta plataforma no seguinte link: <https://www.sns24.gov.pt/avaliar-sintomas/>.

E se tiver outra doença?

Se precisar de ser visto por um médico, mas não suspeita de COVID-19, deverá contactar o seu centro de saúde preferencialmente por telefone ou por email. Apenas deve deslocar-se quando for absolutamente necessário ou tiver a indicação do médico ou enfermeiro após contacto telefónico.

Qual é o tratamento?

O tratamento para a infeção por este novo coronavírus é dirigido aos sinais e sintomas que os doentes apresentam. Atualmente não existe vacina. Sendo um vírus recentemente identificado, estão em curso as investigações para o seu desenvolvimento.

O que devo fazer como prevenção?

Nas áreas afetadas, a OMS recomenda medidas de higiene e etiqueta respiratória para reduzir a exposição e transmissão da doença.

- As medidas de etiqueta respiratória são: tapar o nariz e a boca quando espirrar ou tossir, com um lenço de papel ou com o antebraço. **Nunca com as mãos**, e deitar sempre o lenço de papel no lixo.
- Lavar as mãos frequentemente. Deve lavá-las sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contacto direto com pessoas doentes. Deve lavá-las durante 20 segundos com água e sabão ou com uma solução à base de álcool a 70%;
- Evitar contacto próximo com pessoas com infeção respiratória;
- Não tocar na cara com as mãos;
- Evitar partilhar objetos pessoais ou comida em que tenha tocado.

Não discrimine grupos específicos de pessoas

O medo e a ansiedade podem levar ao estigma social, ou seja, à discriminação em relação a um grupo de pessoas, um lugar ou uma nação. Este medo está associado à falta de conhecimento sobre o modo de transmissão da COVID-19, à necessidade de atribuir culpa, ao medo da doença e da possível morte e aos boatos e mitos disseminados.

O estigma provoca sofrimento, aumentando o medo ou a raiva em relação a pessoas comuns, em vez de haver um foco na doença que está a causar o problema.

Informação da Direção Geral da Saúde, Médicos do Mundo e World Health Organization.

