

Coronavirus – COVID-19

O que é a COVID-19?

A COVID-19 é uma doença causada por um vírus (coronavírus) que se pode transmitir entre as pessoas. Os sinais mais comuns da COVID-19 são tosse seca, febre e dores no corpo. Algumas pessoas também têm falta de ar, e dor de garganta. A COVID-19 afecta sobretudo o sistema respiratório (respiração). A maioria das pessoas recupera da COVID-19 sem necessitar de tratamento médico, mas algumas ficam gravemente doentes, especialmente as pessoas idosas ou com determinadas condições de saúde (ver abaixo). A COVID-19 pode causar pneumonia (uma infecção grave dos pulmões), pode danificar os pulmões, o coração, os rins e em casos graves, pode levar à morte. Algumas pessoas que se recuperam da COVID-19 continuam a ter problemas de saúde durante meses ou anos (COVID longo).

Os vírus mudam constantemente, dando origem a diferentes formas do mesmo vírus “(variantes)”. As novas variantes do vírus da COVID-19 continuam a desenvolver-se, e algumas transmitem-se mais rápida e facilmente do que outras. A vacinação pode ajudar a protegê-lo de contrair ou transmitir qualquer variante da COVID-19, e existem outras formas de se proteger a si e à sua comunidade.

Como é que se transmite o vírus da COVID-19?

O vírus da COVID-19 entra no nosso corpo através da sua boca, nariz e olhos quando uma pessoa infectada respira, fala, tosse ou espirra perto de si. nós ou em superfícies que tocamos, e depois tocamos nos nossos olhos, nariz ou boca. O vírus transmite-se mais facilmente em locais com pouca ventilação e onde as pessoas estão próximas umas das outras e não usam máscaras. É mais provável apanhar o vírus da COVID-19 de outras pessoas quando se está dentro de casa, no meio de uma multidão ou sem máscara cobrindo a boca e o nariz, comparado com estar ao ar livre, evitando grandes grupos de pessoas e usando máscara.



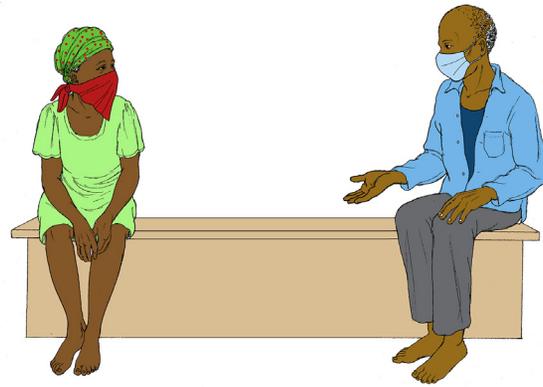
A maioria das pessoas começa a sentir-se doente cerca de 5 dias depois de serem infetadas, mas o vírus da COVID-19 pode viver no corpo entre 2 a 14 dias antes de aparecerem sinais da doença. Algumas pessoas, especialmente as crianças, podem estar infectadas, mas não apresentam sinais de doença. Assim, as pessoas podem ter o vírus da COVID-19 sem o saberem e podem transmitir o vírus a outras pessoas

A quem o vírus da COVID-19 infecta?

Qualquer pessoa pode ser infetada com o vírus da COVID-19. As pessoas vacinadas ou que já contraíram a doença têm menos probabilidade de contrair a COVID-19 e, se a contraírem, geralmente é grave. Os adultos com mais de 60 anos e as pessoas com doenças respiratórias, diabetes, problemas cardíacos e sistemas imunitários enfraquecidos têm maior probabilidade de ficar gravemente doentes devido à COVID-19.

Como se pode prevenir a infeção?

Apanhar a vacina mais recente contra a COVID-19 sempre que uma nova vacina estiver disponível é a melhor protecção contra a infeção por COVID-19 e doenças graves para si e os outros. Uma vez que estas vacinas não estão disponíveis em muitas partes do mundo, é importante tomar outras medidas para se proteger a si e à sua comunidade.



- Usar máscara: usar máscara diminui a probabilidade de transmitir o vírus da COVID-19, caso o tenha, e diminui a probabilidade de apanhar o vírus das pessoas à sua volta. Quando muitas pessoas na sua comunidade têm COVID-19, e tem de estar rodeado de muitas pessoas ou quando tem de estar dentro de casa, usar a máscara pode protegê-lo de apanhar COVID-19.
- Lave as mãos regularmente com água e sabão ou utilize um desinfectante para as mãos à base de álcool se não houver água e sabão disponíveis. Isto é especialmente importante quando regressa a casa, depois de ir à casa de banho, antes das refeições e depois de tossir, espirrar ou assoar o nariz. Evite tocar no seu rosto sem primeiro limpar as mãos.
- Aumente a ventilação: reúna-se com outras pessoas ao ar livre para diminuir a quantidade de vírus com que entra em contacto. Se estiver dentro de casa, abra as janelas e as portas para deixar entrar ar fresco.
- Se alguém do seu agregado familiar contrair COVID-19: a pessoa doente deve ficar em casa e afastada dos outros membros do agregado familiar, tanto quanto possível. Todos devem usar uma máscara quando estiverem no mesmo compartimento.
- Monitorize a sua saúde: se esteve em contacto próximo com alguém que tem COVID-19, deve estar atento aos sinais de doença. Se tiver sinais de COVID-19, fique em casa e longe de outras pessoas e faça o teste se puder. Utilize testes rápidos, se os tiver, ou informe-se junto de um profissional de saúde sobre onde fazer o teste. Use uma máscara sempre que estiver perto de outras pessoas.

Apoio comunitário para pessoas mais vulneráveis

Algumas pessoas têm maior probabilidade de ficarem gravemente doentes ou mesmo de morrerem devido à COVID-19. Isto inclui pessoas idosas, pessoas que não podem receber a vacina contra a COVID-19, pessoas com sistemas imunitários enfraquecidos e pessoas com problemas de saúde como doenças respiratórias, problemas cardíacos e diabetes. Estas pessoas podem precisar de apoio adicional para evitar a COVID-19.

Se for possível, ajude estas pessoas a obter alimentos, água potável e outros produtos para que não tenham de abandonar as suas casas. Quando houver vacinas disponíveis na sua área, ajude-as a vacinar-se, fornecendo-lhes transporte ou oferecendo-se para tomar conta dos seus filhos enquanto são vacinados. Encontre formas seguras de as visitar para que não se isolem e se mantenham protegidas da COVID-19.



Como é que se trata a COVID-19?

A maioria das pessoas que contraem a COVID-19 consegue recuperar em casa sem cuidados médicos. Nestes casos, a COVID-19 é tratada como outras doenças causadas por vírus - com repouso e ingestão de água, sopas e outros líquidos em quantidade suficiente, e tratando qualquer dor e febre com paracetamol (acetaminofeno) ou ibuprofeno. Como a COVID-19 é causada por um vírus, os antibióticos não curam esta doença nem ajudam as pessoas a sentirem-se melhor.

Em muitos locais, as pessoas que têm COVID-19 e que provavelmente ficarão gravemente doentes (devido à idade ou a outras condições de saúde) podem tomar medicamentos antivirais para as ajudar a sentir-se melhor. Estes medicamentos devem ser iniciados nos primeiros dias após o aparecimento dos sinais de COVID-19. Se tiveres COVID-19, fala imediatamente com um profissional de saúde para saberes o que está disponível.

O maior perigo da doença grave da COVID-19 é a incapacidade de respirar. O tratamento para os casos graves inclui oxigénio e um ventilador mecânico, disponível apenas nas unidades sanitárias.