

Perguntas Frequentes Sobre o Novo Coronavírus (COVID-19)

O que é a COVID-19?

A COVID-19 (também conhecido como novo coronavírus) é uma nova doença que causa sintomas semelhantes aos da gripe. A maioria dos casos é de intensidade ligeira a moderada. Se infectados, os idosos e pessoas com condições médicas pré-existentes podem sofrer de doença respiratória grave ou morte.

Como é que a MaineHealth se está a preparar?

A MaineHealth está em contacto diário com o CDC do Maine e o CDC nacional para acompanhar a disseminação da epidemia. Os nossos hospitais comunitários têm já planos sólidos para as pandemias e doenças infecciosas em vigor. A formação e os preparativos para esta situação precisa já estão em curso há muitos anos. A nossa equipa tem formação especializada para prestar cuidados especializados para doenças respiratórias e tem os materiais necessários para fazê-lo em segurança. Também estamos a tomar todas as medidas necessárias para proteger os nossos doentes, visitantes e funcionários:

- Triagem dos sintomas em todos os doentes
- Manutenção da limpeza de todas as superfícies
- Lavagem frequente das mãos
- Implementação de novas políticas de visitantes
- Suspensão de consultas e procedimentos não essenciais

Não telefone para verificar o estado de um procedimento electivo ou de uma consulta de consultório não essencial. Entraremos em contacto consigo. Consulte a política local para visitantes do hospital antes de se deslocar (veja os links acima). Reconhecemos o papel importante desempenhado pela família e visitantes no processo da cura. Obrigado pela sua compreensão e colaboração com os nossos esforços para manter os doentes, visitantes e funcionários protegidos.

Quais são os sintomas de uma infecção COVID-19?

Dos casos confirmados da doença pelo coronavírus 2019 (COVID-19), as doenças variam entre sintomas ligeiros até doenças graves e morte. Os seguintes sintomas podem apresentar-se de 2 a 14 dias após a exposição.*

- Febre
- Tosse
- Falta de ar

MaineHealth

Se desenvolver algum sinal de alarme de emergência de COVID-19, procure atendimento médico imediatamente. Os sinais de alarme de emergência incluem*:

- Dificuldade em respirar ou falta de ar
- Dor ou pressão persistente no peito
- Confusão recente ou incapacidade de se levantar
- Lábios ou rosto azulados

**Esta lista não está completa. Consulte o seu médico para quaisquer outros sintomas graves ou preocupantes.*

A pandemia de COVID-19 é um cenário em rápida evolução. Consulte a página do CDC federal na Web para obter as últimas informações sobre os sinais e sintomas da COVID-19.

Como posso proteger-me a mim e à minha família?

Lave as mãos frequentemente.

- **Lave as mãos** frequentemente com água e sabonete durante pelo menos 20 segundos, especialmente, depois de entrar em contacto com um local público ou depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar.
- Se não estiverem prontamente disponíveis água e sabonete, **use um desinfectante para as mãos com pelo menos 60% de álcool**. Cubra todas as superfícies das mãos e esfregue-as até ficarem secas.
- **Evite tocar nos olhos, nariz e boca** com as mãos não lavadas.

Evite o contacto próximo.

- **Evite o contacto próximo** com pessoas doentes.
- Mantenha a **distância entre si e outras pessoas** caso haja um surto de COVID-19 na sua região. Isto é especialmente importante para pessoas que correm maior risco de ficarem muito doentes.

Se ficar doente fique em casa.

- Se ficar doente, **fique em casa**, excepto para procurar atendimento médico.

Cubra a tosse e espirros.

MaineHealth

- **Cubra a boca e o nariz** com um lenço quando tossir ou espirrar ou utilize a parte interior do cotovelo.
- **Ponha os lenços sujos** no lixo.
- **Lave as mãos** imediatamente com água e sabonete durante pelo menos 20 segundos. Se não estiverem prontamente disponíveis água e sabonete, limpe as mãos com um desinfectante para as mãos com pelo menos 60% de álcool.

Se estiver doente use uma máscara.

- **Se estiver doente:** use uma máscara quando estiver perto de outras pessoas (por exemplo, se partilhar um quarto ou veículo) e antes de entrar no consultório médico. Se não conseguir usar uma máscara (por exemplo, se a utilização dificultar a respiração), faça o possível para cobrir a tosse e espirros, e as pessoas que cuidam de si devem usar uma máscara se entrarem no seu quarto.
- **Se NÃO estiver doente:** não tem de usar uma máscara, a menos que esteja a cuidar de alguém que esteja doente (e essa pessoa não puder usar máscara). As máscaras podem estar em falta e devem ser poupadas para quem presta cuidados de saúde.

Limpe e desinfecte.

- **Limpe E desinfecte diariamente as superfícies em que toca frequentemente.** Isto inclui mesas, maçanetas, interruptores, bancadas, cabos/puxadores, escrivaninhas, telefones, teclados, sanitas, torneiras e lava-loiças/lavatórios.
- **Se as superfícies estiverem sujas, limpe-as:** use detergente ou sabão e água para a desinfecção.

Guia de desinfecção do CDC

Os idosos e pessoas com graves condições médicas crónicas subjacentes, como doença cardíaca ou pulmonar ou diabetes, parecem estar em maior risco de desenvolver complicações mais graves da doença COVID-19. Consulte o seu médico sobre medidas adicionais que pode tomar para se proteger. A pandemia de COVID-19 é uma situação em rápida evolução. Consulte a página do CDC federal na Web para obter as últimas informações sobre medidas de protecção para si e para os seus entes queridos.

E se eu me sentir doente?

Fique em casa, excepto para procurar atendimento médico.

- **Fique em casa:** as pessoas que estão levemente doentes com COVID-19 podem recuperar em casa. Não saia, a não ser para procurar atendimento médico. Não visite áreas públicas.
- **Mantenha o contacto com o seu médico.** Telefone antes de procurar atendimento médico.

MaineHealth

Procure atendimento médico caso se sinta pior ou se achar que é uma situação de emergência.

- **Evite os transportes públicos:** evite utilizar transportes públicos, partilhar carro ou viajar de táxi.
- Separe-se das outras pessoas em sua casa.
- **Mantenha a distância das outras pessoas:** tanto quanto possível, deve ficar numa “enfermaria” separada e longe de outras pessoas da sua casa. Utilize uma casa de banho separada, se disponível.
- **Limite o contacto com animais de estimação e outros animais:** deve reduzir o contacto físico com os animais de estimação e outros animais, como faria com outras pessoas.
 - Embora não tenha havido relatos de animais de estimação ou outros animais que ficassem doentes com COVID-19, ainda é recomendável que as pessoas infectadas limitem o contacto com os animais até existirem mais informações.
 - Quando possível, peça a outro membro da sua família para cuidar dos seus animais enquanto estiver doente com COVID-19. Se tiver de cuidar do seu animal de estimação ou tiver de estar perto de animais enquanto estiver doente, lave as mãos antes e depois de interagir com eles. Veja [A COVID-19 e os Animais](#) para mais informações.

Telefone antes de ir ao seu médico.

- **Ligue com antecedência:** se tiver uma consulta médica, telefone para o consultório do seu médico ou serviço de urgência e informe que tem ou pode ter COVID-19. Isto ajudará o pessoal do consultório a proteger-se bem aos outros doentes.

Use uma máscara se estiver doente.

- **Se estiver doente:** use uma máscara quando estiver perto de outras pessoas e antes de entrar no consultório de um profissional de saúde.
- **Se cuidar de outras pessoas:** se a pessoa doente não puder usar uma máscara (por exemplo, se a utilização dificultar a respiração), as pessoas que vivem em casa devem permanecer numa divisão diferente. Quando os cuidadores entram na divisão da pessoa doente, devem usar uma máscara. Não é aconselhável receber visitas, além dos cuidadores de saúde.

Cubra a tosse e espirros.

- **Cubra:** sempre que tossir ou espirrar cubra a boca e o nariz com um lenço descartável.
- **Elimine:** coloque os lenços sujos num balde do lixo revestido com saco de plástico.
- **Lave as mãos:** lave imediatamente as mãos com água e sabonete durante pelo menos 20 segundos. Se não estiverem disponíveis água e sabonete, limpe as mãos com um desinfetante para as mãos com pelo menos 60% de álcool.

Lave as mãos frequentemente.

MaineHealth

- **Lave as mãos:** lave as mãos frequentemente com água e sabonete durante pelo menos 20 segundos. Isto é especialmente importante depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar; usar a casa de banho; e antes de comer ou preparar qualquer comida.
- **Desinfectante para as mãos:** se não houver água e sabonete, use um desinfectante para as mãos com pelo menos 60% de álcool, cubra todas as superfícies das mãos e esfregue-as até secarem.
- **Sabonete e água:** sabonete e água são a melhor opção, especialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas.
- **Evite tocar:** evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.

Evite partilhar artigos domésticos pessoais.

- **Não partilhe:** não partilhe pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, toalhas ou roupas de cama com outras pessoas da sua casa.
- **Lave bem após a utilização:** depois de usar estes artigos, lave-os bem com água e sabão ou ponha na máquina de lavar loiça.

Limpe diariamente todas as superfícies em que toca frequentemente.

- Limpe diariamente as superfícies em que toca frequentemente na sua área de isolamento (“enfermaria” e casa de banho); deixe um cuidador limpar e desinfectar as superfícies em que toca frequentemente noutras áreas da casa.
- **Limpe e desinfecte: limpe regularmente as superfícies em que toca frequentemente na sua “enfermaria” e casa de banho. Deixe outra pessoa limpar e desinfectar as superfícies das áreas comuns, mas não o seu quarto e casa de banho.**
 - Se um cuidador ou outra pessoa precisar de limpar e desinfectar a casa de banho ou o quarto de uma pessoa doente, deve fazê-lo conforme a necessidade. O cuidador/outra pessoa deve usar uma máscara e aguardar o máximo tempo possível depois da saída do doente da casa de banho.
 - As superfícies em que toca frequentemente incluem os telefones, comando da TV, bancada, mesas, maçanetas, torneiras da casas de banho, sanitas, teclados, tablets e mesas de cabeceira.
- **Limpe e desinfecte as áreas que podem ter sangue, fezes ou fluidos corporais.**
- **Produtos de limpeza e desinfectantes domésticos:** limpe a área ou o artigo com água e sabão ou outro detergente se estiver sujo. Em seguida, use um desinfectante doméstico.
 - Certifique-se de que segue as instruções no rótulo para garantir o uso seguro e eficaz do produto. Muitos produtos recomendam manter a superfície molhada durante vários minutos para garantir a eliminação dos germes. Muitos também recomendam precauções como o uso de luvas e garantir boa ventilação durante a utilização do produto.
 - A maioria dos desinfectantes domésticos registados na EPA deve ser eficaz. Guia de desinfectação do CDC

Monitorize os seus sintomas.

- **Procure atendimento médico, mas telefone primeiro:** procure atendimento médico imediatamente se a sua doença piorar (por exemplo, se tiver dificuldade em respirar).
 - **Telefone para o seu médico antes de ir:** antes de ir ao consultório ou serviço de urgência, telefone antes e informe o pessoal sobre os seus sintomas. Eles dir-lhe-ão o que fazer.
- **Use uma máscara:** se possível, ponha uma máscara antes de entrar no prédio. Se não puder usar máscara, tente manter uma distância segura das outras pessoas (pelo menos 2 metros de distância). Isto ajudará a proteger as pessoas no consultório ou na sala de espera.
- **Siga as instruções de cuidados do seu médico e departamento de saúde local:** as autoridades locais de saúde darão orientações sobre sintomas e como comunicar informações.

Telefone para o **911** se houver uma emergência médica: se tiver uma emergência médica e precisar de telefonar para o 911, avise ao operador de que tem ou pode ter COVID-19. Se possível, ponha uma máscara antes da chegada do pessoal médico de emergência.

A pandemia de COVID-19 é uma situação em rápida evolução. [Consulte a página do CDC federal na Web](#) para obter as últimas informações sobre o que fazer caso se sinta doente.

Como é que a COVID se transmite?

Considera-se que o vírus se transmite principalmente de pessoa para pessoa:

- Entre pessoas que estão em contacto próximo umas com as outras (até 2 metros)
- Através de gotículas produzidas quando uma pessoa infectada tosse ou espirra

Essas gotículas podem depositar-se na boca ou no nariz de pessoas próximas ou possivelmente ser inaladas até atingir os pulmões. É possível ficar com COVID-19 se se encostar a uma superfície ou objecto onde o vírus esteja presente e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

Alguém que esteja activamente doente com COVID-19 pode transmitir a doença a outras pessoas. Também é possível que indivíduos infectados com COVID-19, mesmo sem apresentar sintomas, transmitam a doença a outras pessoas.

A pandemia de COVID-19 é uma situação em rápida evolução. [Consulte a página de Perguntas Frequentes do CDC](#) para obter as informações mais actualizadas sobre a transmissão do vírus.

Se desenvolver sintomas como febre, tosse e/ou dificuldade em respirar e estiver em contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19, fique em casa e telefone ao seu médico.

Doentes idosos e indivíduos que têm doenças médicas subjacentes graves ou são doentes

MaineHealth

imunocomprometidos devem entrar em contacto com o respectivo médico inicialmente, mesmo que a sua doença seja ligeira.

Se tiver sintomas graves, como dor persistente ou pressão no peito, confusão recente ou incapacidade de se levantar ou lábios azulados, entre em contacto com o seu médico ou serviço de urgência e procure atendimento imediatamente. O seu médico determinará se tem sinais e sintomas de COVID-19 e se deve fazer o teste.