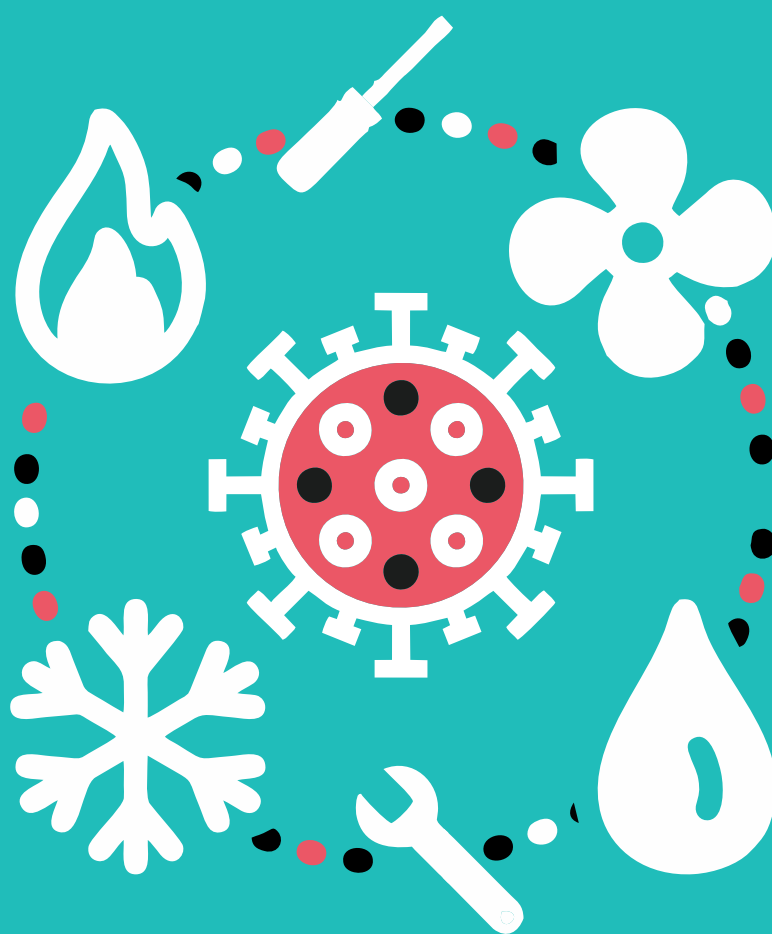


GUIA APIRAC COVID-19



CORONAVÍRUS E O NOSSO SISTEMA IMUNITÁRIO
ALGUMAS DAS QUESTÕES MAIS FREQUENTES E CUIDADOS A TER

CORONAVÍRUS E O NOSSO SISTEMA IMUNITÁRIO

ALGUMAS DAS QUESTÕES MAIS FREQUENTES E CUIDADOS A TER



O País entrou na fase mais crítica da doença; Portugal vai entrar na denominada “Fase de Mitigação” da pandemia covid-19 a partir das primeiras horas do dia 26 de março, quinta-feira. Quer isto dizer que já não é possível estabelecer cadeias de transmissão sobre quem infetou quem e que o País deixou de ser capaz de conter a propagação do vírus. O novo coronavírus é altamente infeccioso devido ao seu período longo de incubação no corpo humano e à facilidade com que é transmitido.

Confrontados com questões colocadas por Associados, particularmente quanto ao que fazer no caso de um membro de uma equipa de trabalho ser dado como positivo, fizemos um levantamento sumário quanto a alguns aspetos que vos poderão orientar.

Esta Circular pretende ser uma ajuda e não a solução, como tal não dispensa a atenção permanente aos comunicados da Direção-Geral de Saúde (DGS), à consulta de informação no site da DGS e quando necessário o contacto com o SNS24 através do número de telefone 808 24 24 24.

ALGUMAS DAS QUESTÕES MAIS FREQUENTES E CUIDADOS A TER

Como se transmite?

- » A COVID-19 transmite-se por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus, ou superfícies e objetos contaminados.
- » Esta doença transmite-se através de gotículas libertadas pelo nariz ou boca quando tossimos ou espirramos, que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.
- » As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada. Por sua vez, outras pessoas podem infetar-se ao tocar nestes objetos ou superfícies e depois tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.

Quais os sintomas?

- » Os sintomas mais comuns do novo coronavírus, causador da doença Covid-19, são febre, tosse seca persistente e falta de ar.
- » Todavia, outros sintomas podem incluir cansaço, dores musculares e dores de cabeça, além de perda do paladar e do olfato.

Quanto tempo demoram os sintomas a aparecer?

- » Estudos sugerem que os sintomas da Covid-19 podem demorar entre 2 a 14 dias a manifestarem-se desde o momento do contágio.
- » Tal significa que os indivíduos podem estar infetados durante quase

CORONAVÍRUS E O NOSSO SISTEMA IMUNITÁRIO

ALGUMAS DAS QUESTÕES MAIS FREQUENTES E CUIDADOS A TER



uma semana antes de manifestarem quaisquer sinais, como febre ou tosse seca persistente.

- » Nos casos mais raros os cientistas detetaram inclusive que o período de incubação do vírus pode durar até 24 dias.

Por quanto tempo estou contagioso?

- » Os cientistas estimam que os indivíduos que manifestam sintomas estão contagiosos até sete dias desde o aparecimento dos primeiros sinais, daí que a Organização Mundial de Saúde (OMS) aconselhe o autoisolamento de modo a evitar que os doentes contactem com outras pessoas.
- » No entanto, pessoas que já não têm sintomas de Covid-19 podem ainda permanecer contagiosas por um período de até duas semanas.
- » O período após a quarentena ainda é crítico.
- » Indivíduos infetados com a Covid-19 podem contagiar os outros mesmo quando já não se sentem doentes, como tal as medidas de isolamento e de quarentena devem continuar pelo menos por duas semanas após os sintomas desaparecerem.
- » Não devem ser permitidos visitantes até ao final deste período.

Devo ser testado para o COVID-19?

- » Se estiver com febre, tosse ou dificuldade respiratória e tiver estado em contacto com uma pessoa infetada por COVID-19, ou tiver regressado recentemente de uma área afetada, deve ligar para o SNS24 (808 24 24 24).
- » Após este contacto e validação da história clínica, os profissionais de saúde irão determinar se é necessário ser testado para COVID-19.

Todas as perguntas e respostas em:

<https://covid19.min-saude.pt/perguntas-frequentes/>

