



ACCÉSSS

Alliance des Communautés Culturelles pour
l'Égalité dans la Santé et les Services Sociaux

PORTUGAIS - PORTUGUES

Os factos sobre o COVID-19 — Corona vírus

Até a este momento, a Organização Mundial da Saúde declarou o **estado de pandemia** para o COVID-19 e, embora atualmente em Quebec a sua propagação esteja sob controle, **as próximas semanas são críticas** para combater o contágio e o nosso governo toma todas **as medidas indispensáveis**, cientificamente e socialmente, para responder rapidamente e de maneira eficiente.

O que é o COVID-19?

O COVID19 é um vírus da família dos Corona vírus que pode provocar graves problemas de saúde, principalmente nas pessoas idosas ou com uma imunidade baixa ou doenças crônicas.

Quais são os sintomas do COVID-19?

Os sintomas são comparáveis aos da gripe sazonal ou resfriado. Caracteriza-se por:

- febre repentina
- tosse
- fadiga
- e dificuldades respiratórias

Os sintomas são os mesmos para todos?

Algumas pessoas podem ser assintomáticas e curar sem a necessidade de tratamento especial ou apenas com poucos sintomas.

Outros pacientes podem sentir dor, de corrimento nasal ou diarreia que aparece gradualmente.

Os sintomas podem ser leves (semelhantes a um resfriado) ou mais graves (como os associados a pneumonia e as dificuldades respiratórias e renais). Nos casos graves, a infecção pode causar a morte.

Quais são os órgãos mais afetados?

Habitualmente, o nariz a garganta e os pulmões

Como se transmite?

A doença pode se transmitir por:

- contacto direto com as gotículas respiratórias de uma pessoa infetada quando ela tosse ou espirra;
- contato próximo e prolongado com uma pessoa infetada
- contato indireto com as mãos, objetos ou superfícies nas quais as gotas expelidas pela boca, nariz ou olhos da pessoa infetada.

Quanto tempo o Corona vírus sobrevive?

Em geral, os Corona vírus não sobrevivem por muito tempo em objetos:

- cerca de 3 horas em objetos e superfícies secos
- 6 dias em objetos húmidos ou superfícies húmidas

O que fazer se eu tiver sintomas?

Os residentes do Québec que desenvolvam os sintomas de febre, tosse ou dificuldades respiratórias ao regressarem de viagem do exterior do Canadá são convidados a entrar em contato com a linha **1 877 644 4545**.

Clínicas de triagem estão disponíveis no Québec para diagnosticar rapidamente as pessoas que podem ser atingidas. **Antes de ir tem que ligar para o 1 877 644 4545.**

Quando ligar ou for ao hospital, tem que mencionar se visitou outro país desde o início de 2020 ou esteve em contacto com pessoas que viajaram ou imigraram recentemente.

Existe uma vacina ou um tratamento?

No momento, não há vacina ou tratamento, mas podem estar e ser oferecidos tratamentos de suporte para aliviar os sintomas.

A maioria dos pacientes curam-se eles mesmos.

A melhor maneira de se proteger contra o vírus é aplicar as seguintes regras de prevenção.

Como posso prevenir a infecção por esse vírus?

Estas são as medidas de higiene reconhecidas e recomendadas para todos:

- Lave as mãos frequentemente com água corrente tépida e sabão pelo menos durante 20 segundos
- Use um desinfetante à base de álcool se você não tiver acesso à água e sabão
- Observe as regras de higiene ao tossir ou espirrar
 - Cubra a boca e o nariz com o braço para reduzir a propagação de gotículas ao tossir ou espirrar
 - Se você usar um lenço de papel, jogue-o fora o mais rápido possível e lave as mãos depois
- Evite visitar pessoas nos hospitais ou nos centros de tratamentos prolongados durante os 14 dias após o regresso de um país estrangeiro ou se estiver doente
- Evite contato direto para cumprimentos, como apertos de mão e beijos

A direção regional de saúde pública de Montreal confirma que o acesso à clínica de triagem COVID-19, no Hôtel-Dieu em Montreal, está aberto a todas as pessoas, independentemente do estatuto de imigração com ou sem cobertura RAMQ. Não se esqueçam de comunicar com o 1 877 644 4545 para serem encaminhados para lá.

Consulte o site do Departamento Regional de Saúde Pública de Montreal para obter mais informações sobre esta doença: <https://santemontreal.qc.ca/population/coronavirus-covid-19/>

Links úteis

Linha de informações gerais COVID-19, de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h
1 877 644 4545

Linha de Informações do Governo do Canadá para a população sobre COVID 19:
1 833 784 4397

OMS: <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Governo de Quebec: <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/#c46333>

Aqui estão as **recentes medidas adotadas** para limitar a propagação do COVID-19:

- **O isolamento domiciliar voluntário** de 14 dias de qualquer pessoa que regressou do estrangeiro a partir de 12 de março de 2020;
- **Isolamento obrigatório domiciliário** de 14 dias para todos os funcionários da função pública e todo o pessoal da saúde, educação e dos serviços de creches, privada e pública, que regressaram do estrangeiro a partir de 12 de março;
- **O cancelamento** de todas as reuniões desnecessárias, por um período de 30 dias a partir de 12 de março de 2020;
- **A interrupção de todos os serviços de creche** (creche, subsidiada ou não subsidiada, assistência familiar e não regulamentada) e da rede de educação (escolas primárias e secundárias, centros de treinamento, escolas particulares, CEGEPs, faculdades e universidades) de 16 a 27 de março, inclusive. Sabendo que serão adotadas medidas de acomodação para manter um serviço de creche para os pais que trabalham na rede de saúde e em serviços essenciais;
- Finalmente, **prevenção e controle nos sítios de tratamentos de saúde** para qualquer infecção suspeita ou confirmada.