



# 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 triagem para detecção do COVID-19 está aberto a todas as pessoas, independentemente de seu estatuto de imigração, com ou sem cobertura médica. Clínicas de triagem com ou sem marcação de consulta estão ao seu serviço. Visite os sites governamentais para obter mais informações ou ligue para o seguinte número: 1-877-644-4545.

### **Recursos 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

<https://santemontreal.qc.ca/population/coronavirus-covid-19/>

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>

© Produzido por Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux — ACCÉSSS