



# 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 **Info-Santé 811**.

Clínicas de triagem estão disponíveis no Québec para diagnosticar rapidamente as pessoas que podem ser atingidas. **Antes de ir tem que ligar para o 811.**

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 811 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**

Serviço de consulta psicossocial por telefone Info social 811

Se você tiver esses sintomas, entre em contato com Info Santé 811

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.

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