

## PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE O NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19)

### Quem pode fazer o teste COVID-19 nos locais de cuidados da MaineHealth?

#### Teste COVID-19 sintomático

Qualquer doente da MaineHealth com sintomas de COVID-19 pode ser testado. Os sintomas incluem: febre ou calafrios, nova perda de paladar ou olfato, nova tosse, falta de ar, dores musculares ou dor de garganta. Se tiver algum destes sintomas, entre em contacto com o fornecedor da MaineHealth que fornecerá o teste, se indicado.

As pessoas com sintomas de COVID-19 que procuram cuidados em qualquer local de cuidados de urgência da MaineHealth, local de cuidados de emergência ou departamento de emergência hospitalar com sintomas de COVID-19 serão avaliadas e testadas, se indicado.

#### Teste COVID-19 assintomático

Estão agora disponíveis testes assintomáticos para doentes estabelecidos da MaineHealth que não apresentam sintomas de COVID-19, mas:

- Tenham tido uma exposição conhecida à COVID-19 e/ou
  - Tenham tido um risco elevado de exposição
- As pessoas que tiveram uma exposição conhecida são aquelas que estiveram a menos de 1,80 m de distância de uma pessoa com um diagnóstico de COVID-19 confirmado por laboratório, durante pelo menos 30 minutos. Por exemplo:
- Contactos domésticos
  - Trabalhadores essenciais da saúde e socorristas
  - Residentes e funcionários das instalações de convivência em grupo
- Exemplos de pessoas que têm um risco elevado incluem:
- Pessoas que regressam de estados com uma prevalência de COVID-19 superior à do Maine
  - Pessoas que participaram em grandes concentrações de pessoas
  - Funcionários de empresas que têm contacto direto e diário com membros do público
  - Trabalhadores essenciais da saúde e socorristas
  - Residentes e funcionários de instalações de convivência em grupo, como lares e instalações de cuidados de longa duração

É necessário um reencaminhamento do fornecedor da MaineHealth para testes assintomáticos. Atualmente, os testes assintomáticos não estão disponíveis para pessoas que não são doentes estabelecidos da MaineHealth. Neste momento, a MaineHealth não está a participar nos programas "esfregar e enviar" ou "ordem permanente" do estado do Maine.

### É seguro comparecer a uma consulta, procedimento ou cirurgia?

Conforme orientação do Governador Mills e do [CDC](#), a MaineHealth está a retomar os serviços em todo o sistema de saúde. Se tiver uma condição crónica ou doença grave, é importante consultar o seu médico e continuar com os procedimentos e cirurgias recomendados. Adiar os cuidados pode resultar em complicações graves.

Mantê-lo seguro e prestar cuidados excepcionais continua a ser a nossa prioridade. As precauções de segurança que estamos a tomar em todos os locais de cuidados de saúde da MaineHealth incluem:

- [Restringir visitantes](#) e exigir o uso de máscaras
- Rastrear doentes e funcionários para sintomas de COVID-19
- Limpar superfícies e lavar as mãos frequentemente
- Uso de equipamento de proteção individual (EPI)
- Seguir rigorosa orientação sobre distanciamento social nas nossas práticas
- Cuidar de doentes com COVID-19 em áreas separadas de outros doentes

## O que é a COVID-19?

A COVID-19 (também conhecida como novo coronavírus) é uma nova doença que causa sintomas semelhantes aos da gripe. Um novo coronavírus é um coronavírus que não foi identificado anteriormente. O vírus que causa a doença de coronavírus 2019 (COVID-19) não é o mesmo que os coronavírus que geralmente circulam entre humanos e causam doenças leves, como a constipação comum. A maioria dos casos de COVID-19 é leve a moderada. Algumas pessoas, especialmente idosos e pessoas com condições médicas pré-existentes, podem sofrer doenças respiratórias graves ou morte, se infetadas. [Saiba mais sobre a COVID-19.](#)

## Quais são os sintomas de infeção por COVID-19?

As doenças relatadas variaram de sintomas leves a doenças graves e morte nos casos confirmados de doença por coronavírus 2019 (COVID-19). Os seguintes sintomas podem aparecer **2-14 dias após a exposição**.

- Febre
- Tosse
- Falta de ar
- Calafrios
- Agitação repetida com calafrios
- Dor muscular
- Dor de cabeça
- Dor de garganta
- Nova perda de paladar ou olfato

Se desenvolver sinais de alerta de emergência para a COVID-19, procure cuidados médicos imediatamente. Os sinais de alerta de emergência incluem:

- Dificuldade em respirar ou falta de ar
- Dor persistente ou pressão no peito
- Nova confusão ou incapacidade de despertar
- Lábios ou rosto azulados

Esta lista não é completa. Consulte o seu profissional de saúde para quaisquer outros sintomas graves ou preocupantes. [Visite a página federal do CDC na web](#) para as últimas informações sobre sinais e sintomas da COVID-19.

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

## Use uma máscara facial.

- **Cubra a boca e o nariz com uma cobertura de pano quando estiver perto de outras pessoas.**
- Atualmente, são necessárias máscaras cirúrgicas em todos os locais de cuidados de saúde da MaineHealth. Um membro da equipa de cuidados irá dar-lhe uma máscara quando chegar.
- **Pode espalhar a COVID-19 para outras pessoas, mesmo que não se sinta doente.** Todos devem usar uma cobertura facial de pano quando tiverem que sair em público, por exemplo, ao supermercado ou para atender a outras necessidades.
- As coberturas faciais de pano não devem ser colocadas em crianças menores de 2 anos, em pessoas com problemas respiratórios ou inconscientes, incapacitadas ou incapazes de remover a máscara sem assistência.
- A cobertura facial de pano destina-se a proteger outras pessoas, caso esteja infetado.
- Continue a manter pelo menos 1,80 m de distância entre si e os outros. A cobertura facial de pano não substitui o distanciamento social.

## Lave as suas mãos frequentemente.

- **Lave as mãos** frequentemente com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, especialmente depois de estar num local público ou depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar.
- Se água e sabão não estiverem prontamente disponíveis, **use um desinfetante para as mãos que contenha pelo menos 60% de álcool.** Cubra todas as superfícies das suas mãos e esfregue-as juntas até que estejam secas.
- **Evite tocar nos olhos, nariz e boca** com as mãos não lavadas.

## Lave as suas mãos frequentemente.

- **Evite o contacto próximo** com pessoas doentes
- Coloque **distância entre si e outras pessoas** se a COVID-19 estiver a espalhar-se na sua comunidade. Isto é especialmente importante para pessoas com maior risco de ficarem muito doentes.

## Fique em casa se estiver doente.

- **Fique em casa** se estiver doente, exceto para obter cuidados médicos.

## Cubra tosses e espirros.

- **Cubra a boca e o nariz** com um lenço de papel quando tossir ou espirrar ou utilize a parte interna do cotovelo.
- **Descarte os lenços usados** no lixo.
- **Lave imediatamente as mãos** com água e sabão durante pelo menos 20 segundos. Se água e sabão não estiverem prontamente disponíveis, limpe as mãos com um desinfetante para as mãos que contenha pelo menos 60% de álcool.

## Limpe e desinfete.

- **Limpe E desinfete as superfícies frequentemente tocadas diariamente.** Isto inclui mesas, maçanetas, interruptores de luz, bancadas, pegas, mesas, telefones, teclados, casas de banho, torneiras e lavatórios.
- **Se as superfícies estiverem sujas, limpe-as:** Use detergente ou água e sabão antes da desinfecção.

[Visite a página federal do CDC na web](#) para obter as informações mais recentes sobre como se proteger a si e aos seus entes queridos.

### O que devo fazer se me sentir doente?

- **Fique em casa:** as pessoas que estão ligeiramente doentes com COVID-19 geralmente conseguem recuperar em casa. Não saia, exceto para obter cuidados médicos. Não visita áreas públicas.
- **Monitorize os seus sintomas.** Procure cuidados médicos imediatamente se a sua doença estiver a piorar (por exemplo, se tiver dificuldade em respirar).
  - **Ligue para o seu médico antes de vir:** antes de ir ao consultório ou à sala de urgências, ligue com antecedência e informe sobre os seus sintomas. Eles irão dizer-lhe o que fazer.
  - **Ligue para o 911 se tiver uma emergência médica:** notifique o operador que tem ou pensa que pode ter COVID-19. Se possível, coloque uma máscara facial antes que os cuidados médicos cheguem.
- **Use uma máscara facial:** Cubra a boca e o nariz com uma cobertura de pano quando estiver perto de outras pessoas.
  - Atualmente, são necessárias máscaras cirúrgicas em todos os locais de cuidados de saúde da MaineHealth. Um membro da equipa de cuidados irá dar-lhe uma máscara quando chegar.
  - Pode espalhar a COVID-19 para outras pessoas, mesmo que não se sinta doente. Todos devem usar uma cobertura facial de pano quando tiverem que sair em público, por exemplo, ao supermercado ou para atender a outras necessidades.
  - As coberturas faciais de pano não devem ser colocadas em crianças menores de 2 anos, em pessoas com problemas respiratórios ou inconscientes, incapacitadas ou incapazes de remover a máscara sem assistência.
  - A cobertura facial de pano destina-se a proteger outras pessoas, caso esteja infetado.
  - Continue a manter pelo menos 1,80 m de distância entre si e os outros. A cobertura facial de pano não substitui o distanciamento social.
- **Evite os transportes públicos:** evite usar transportes públicos, partilha de boleia ou táxi. Separe-se das outras pessoas em sua casa.
- **Mantenha-se afastado dos outros:** tanto quanto possível, deve ficar num “quarto de doente” específico e longe de outras pessoas em sua casa. Use uma casa de banho separada, se disponível.
- **Limite o contacto com animais de estimação e animais em geral:** deve restringir o contacto com animais de estimação e outros animais, como faria com outras pessoas.
  - Embora não tenha havido relatos de animais de estimação ou outros animais a adoecer com COVID-19, ainda é recomendável que as pessoas com o vírus limitem o contacto com animais até que mais informações sejam conhecidas.

- Quando possível, peça a outro membro da sua família que cuide dos seus animais enquanto estiver doente com COVID-19. Se precisar de cuidar do seu animal de estimação ou ficar perto de animais enquanto estiver doente, lave as mãos antes e depois de interagir com eles.
- **Lave as mãos:** Lave as mãos frequentemente com água e sabão durante pelo menos 20 segundos. Isto é especialmente importante depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar; ir à casa de banho; e antes de comer ou preparar comida.
- **Desinfetante para as mãos:** se não houver água e sabão, use um desinfetante para as mãos à base de álcool com pelo menos 60% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até que fiquem secas.
- **Água e sabão:** água e sabão 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.
- **Não partilhe:** não partilhe pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, toalhas ou roupa de cama com outras pessoas em sua casa.
- **Lave totalmente após o uso:** após usar estes itens, lave-os bem com água e sabão ou coloque na máquina de lavar louça.
- **Limpe e desinfete:** limpe regularmente as superfícies de alto toque no seu “quarto de doente” e na casa de banho. Deixe que outra pessoa limpe e desinfete superfícies em áreas comuns, mas não no seu quarto e casa de banho.
  - Se um prestador de cuidados ou outra pessoa precisar de limpar e desinfetar o quarto ou a casa de banho de uma pessoa doente, deve fazê-lo conforme a necessidade. O prestador de cuidados/outra pessoa deve usar uma máscara e aguardar o maior tempo possível após a pessoa doente ter usado a casa de banho.
  - As superfícies de alto toque incluem telefones, telecomandos, balcões, mesas, maçanetas, utensílios de casa de banho, casa de banhos, teclados, tablets e mesas de cabeceira.
- **Limpe e desinfete as áreas que podem ter sangue, fezes ou fluidos corporais.**
- **Produtos de limpeza e desinfetantes domésticos:** limpe a área ou o item com água e sabão ou outro detergente se estiver sujo. Em seguida, use um desinfetante doméstico.
  - Certifique-se de seguir as instruções na etiqueta para garantir o uso seguro e eficaz do produto. Muitos produtos recomendam manter a superfície molhada por vários minutos para garantir que os germes sejam mortos. Muitos também recomendam precauções, como usar luvas e garantir uma boa ventilação durante o uso do produto.
  - A maioria dos desinfetantes domésticos registados na EPA deve ser eficaz. Guia de desinfeção do CDC

[Visite a página federal do CDC na web](#) para obter as informações mais recentes sobre o que fazer se estiver doente.

## Como é que o vírus se transmite?

Pensa-se que o vírus se transmita principalmente de pessoa para pessoa:

- Entre pessoas que estão em estreito contacto umas com as outras (até cerca de 1,80 m).
- Através de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala.
- Estas gotículas podem pousar na boca ou no nariz de pessoas próximas ou possivelmente inaladas nos pulmões.

Portuguese

# MaineHealth

As pessoas não precisam necessariamente de estar ativamente doentes para transmitir a doença para outras pessoas. Alguns estudos recentes sugeriram que a COVID-19 pode ser transmitida por pessoas que não apresentam sintomas. Também é possível que uma pessoa possa contrair COVID-19 tocando numa superfície ou objeto que contenha o vírus e, em seguida, tocando na sua própria boca, nariz ou olhos.

[Visite a página de perguntas frequentes do CDC](#) para obter as informações mais recentes sobre como o vírus é transmitido.

## **Devo fazer o teste?**

Se desenvolver algum dos sintomas da COVID-19 descritos acima, fique em casa e ligue para o seu médico. O seu médico ajudará a decidir se deve fazer o teste. Visite a [página federal do CDC](#) para obter as informações mais recentes sobre o teste da COVID-19.