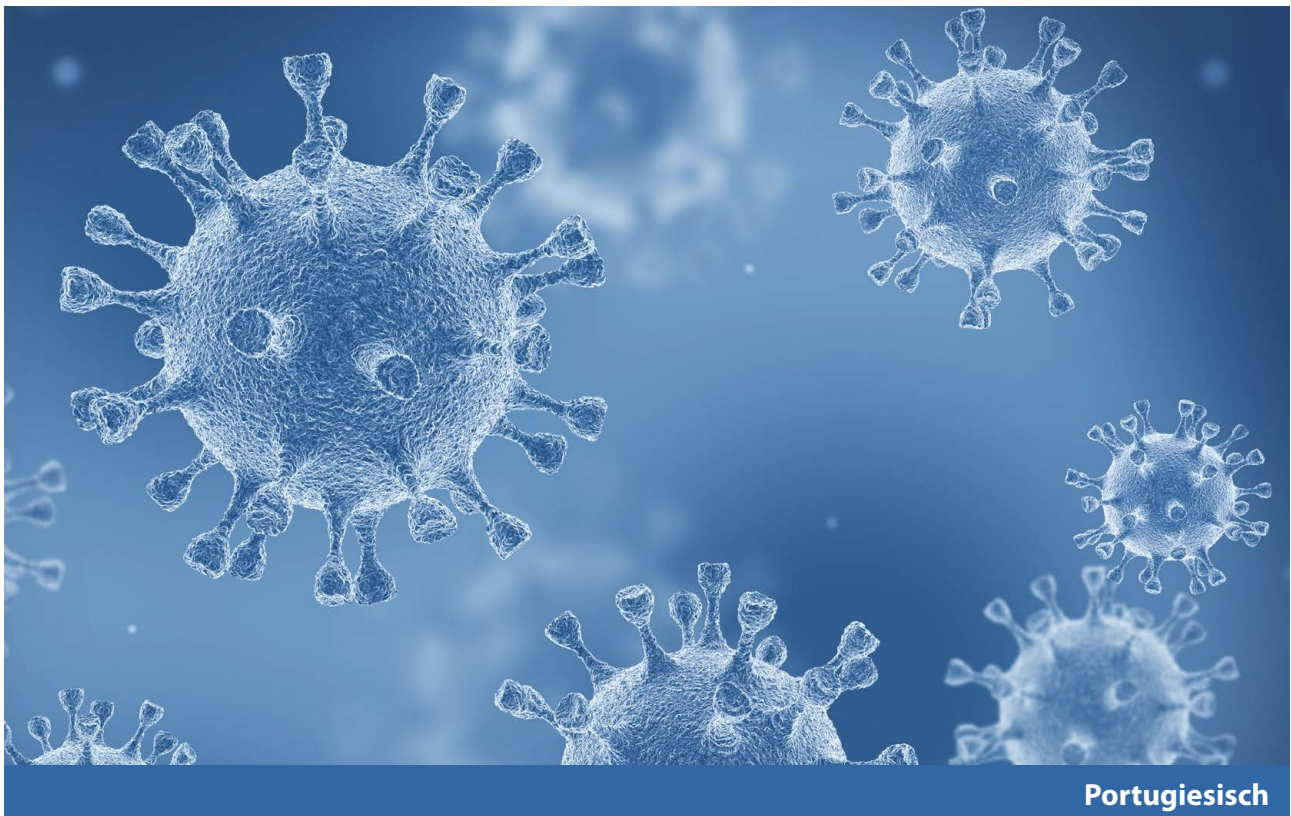


[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

# Coronavírus SARS-CoV-2

Informações e indicações práticas



Portugiesisch

## Comportamento seguro e respeitoso!

- Precisamos agir de forma **disciplinada e conjunta**.  
Isso ajuda a proteger sua saúde e desacelerar a transmissão do vírus.
- Confie apenas em **fontes de informação** seguras e confiáveis.
- Acompanhe as informações atualizadas da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO).  
A OMS/WHO oferece informações atualizadas e seguras em diversas línguas.
- Na Alemanha, você pode obter **informações atualizadas e seguras** do Instituto Robert Koch (RKI), do Centro Federal de Educação em Saúde (BZgA) ou do Ministério da Saúde (BMG).
- Vamos todos proteger com cuidado a nossa saúde e a da equipe médica e de assistência.  
Os profissionais da saúde são os heróis e as heroínas que arriscam sua própria saúde para nos proteger da doença ou nos curar.
- **Pedimos aos pacientes ou pessoas afetadas pelo COVID-19** que sigam as solicitações da equipe médica e de assistência.
- Siga as **instruções, solicitações e indicações** atualizadas das autoridades nacionais e locais responsáveis!

**Mantenha-se saudável!**

## Qual a melhor forma de me proteger?

As seguintes medidas de proteção mais importantes são simples e muito eficazes! Regras protetivas de higiene ao tossir ou espirrar, lavar as mãos e manter distância física devem se tornar hábitos. Instrua sua família, amigos e conhecidos sobre essas medidas de proteção.



### Regras protetivas de higiene ao tossir ou espirrar

- Ao tossir ou espirrar, afaste-se ao menos 1,5 m de distância de outras pessoas e desvie a expiração da direção delas.
- Tussa ou espirre em um lenço e use-o apenas uma vez. Descarte os lenços em uma lata de lixo com tampa.
- Na falta de um lenço, coloque a dobra do braço (não a mão!) na frente da boca e do nariz ao tossir e espirrar.
- Se receber um visitante, abra a janela e ventile o ambiente por 5 minutos com a janela totalmente aberta.



### Lavar as mãos

- Lave as mãos com sabão várias vezes ao dia de forma cuidadosa, incluindo os espaços entre os dedos e suas pontas, se possível, durante meio minuto e com sabão líquido. Em seguida, enxague as mãos em água corrente.
- Seque bem as mãos, inclusive entre os dedos. Em casa, cada pessoa deve ter uma toalha própria. Em banheiros públicos o ideal são toalhas descartáveis. Quando fora de casa, procure manusear a torneira com uma toalha descartável ou com o cotovelo.



### Manter distância

- Evite o contato/contacto físico como apertar as mãos, abraçar e beijar. Não se trata de uma grosseria, mas sim de proteger a si mesmo e aos outros.
- Se estiver doente, fique em casa para se recuperar e impedir a propagação da doença e seus patógenos.
- Pessoas infectadas/infetadas, mas que não apresentam sintomas da doença também podem infectar/infetar outras. Mantenha uma distância de pelo menos 1,5 m para evitar a transmissão direta de patógenos.
- Pessoas doentes devem se manter fisicamente afastadas de pessoas com saúde mais vulnerável, como idosos ou pessoas com doenças preexistentes.

## Fatos relevantes sobre o Coronavírus

O novo coronavírus atingiu o mundo todo. Seu nome oficial é "SARS-CoV-2". A doença respiratória que ele desencadeia é chamada de "Covid-19".

O coronavírus é transmitido através de gotículas no ar ou através do contato/contacto com superfícies e objetos contaminados (transmissão indireta). A transmissão pode se dar pelas mucosas, durante o contato/contacto direto entre pessoas ou indiretamente através das mãos. As mãos possibilitam a transmissão do vírus quando entram em contato/contacto com as mucosas da boca, do nariz ou dos olhos.

O vírus causa uma infecção/infeção das vias respiratórias. Há casos com sintomas leves e outros em que podem ocorrer febre, tosse, dificuldade de respirar ou falta de ar, dores musculares e dor de cabeça. Casos graves podem levar a pneumonia.

Sobretudo pessoas mais idosas e com doenças crônicas correm risco. Em crianças os sintomas da doença geralmente são mais leves. Presume-se atualmente que entre a infecção/infeção e o aparecimento de sintomas da doença possam se passar até 14 dias.

Somente um teste de laboratório pode confirmar se uma pessoa está realmente infectada/infetada com o Coronavírus.

## Adoeci com o Coronavírus?

Caso você esteja retornando de uma área de risco ou apresente sintomas da doença ou tenha contato/contacto com uma pessoa que tenha sido testada com Covid-19:

- **Caso apareçam sintomas, ligue para o seu médico. Se não for possível, entre em contato/contacto com o serviço médico de emergência pelo número 116 117. Em caso de emergência, ligue para o número 112.**
- **Se você teve contato/contacto com uma pessoa infectada/infetada ou retornou de uma área de risco, informe o departamento de saúde responsável (Gesundheitsamt)\* mesmo se não apresentar sintomas da doença.**
- **Informe aos profissionais de saúde caso você já tenha doenças preexistentes como pressão alta, diabetes, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias crônicas, assim como doenças ou terapias que enfraquecem o sistema imunológico.**
- **Peça informações a respeito de quem contatar/contactar e quais precauções você precisa tomar para evitar a infecção/infeção de outras pessoas.**
- **Marque um horário antes de ir a um consultório médico. Assim você protege a si mesmo e aos outros!**
- **Evite o contato/contacto desnecessário com outras pessoas e fique em casa se puder.**

## Há uma vacina?

Ainda não há uma vacina contra o novo coronavírus. Pesquisadores estão trabalhando com afinco para disponibilizar uma vacina.

## Outras vacinas ajudam?

Outras vacinas contra doenças do sistema respiratório não protegem contra o coronavírus em si, mas podem prevenir outras infecções/infeções respiratórias, como por exemplo gripe ou pneumonia pneumocócica.

Ou seja, outras vacinas podem evitar infecções/infeções duplas.

## Produtos importados podem nos contaminar?

Não se sabe de nenhum perigo relacionado a mercadorias, encomendas postais ou bagagens. Objetos nas imediações de pessoas doentes devem ser mantidos limpos.

## É necessário usar máscara?

Não há evidências suficientes de que o uso de máscaras de proteção por pessoas saudáveis reduziria o risco de infecção/infeção de modo geral. A observância de regras de higiene profilática como, por exemplo, ao tossir e espirrar ou em relação a lavar as mãos, é muito mais importante. Porém, se você está infectado/infetado, a proteção bucal pode reduzir o risco de você infectar/infetar outras pessoas.

As pessoas infectadas/infetadas podem transmitir o vírus mesmo sem apresentar sintomas. Há situações em que não é possível manter a distância de 1,5 m entre pessoas. Nestes casos, o uso preventivo de máscaras caseiras pode ajudar a limitar a disseminação do SARS-CoV-2.

Importante: A máscara tem que ser substituída quando ficar úmida, já que tecidos úmidos permitem a passagem do vírus.

\* O departamento de saúde de sua localidade você encontra no site [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

Se você tiver sintomas, ligue para o seu médico. Caso não seja possível, entre em contato/contacto com o serviço médico de emergência pelo número de telefone **116 117**, que funciona 24 horas em toda a Alemanha à noite, inclusive nos fins de semana e feriados.

## É necessário usar produtos esterilizantes?

Em geral, lavar bem as mãos com frequência protege contra uma infecção/infeção. Em lugares onde vivem pessoas suscetíveis a infecções/infeções, o uso de esterilizantes para as mãos pode ser útil.

## Quais precauções devo tomar em acomodações compartilhadas?

Você retornou de uma região de risco, apresentou sintomas de Covid-19 ou teve contato/contacto com uma pessoa que foi diagnosticada com a doença? Caso você more em uma acomodação compartilhada, informe a direção ou a coordenação da sua moradia. Informe também, por exemplo, a direção de sua escola ou trabalho.

## Quando são necessárias medidas de quarentena?

Caso você receba um diagnóstico de Covid-19. Caso você tenha tido contato/contacto com uma pessoa infectada/infetada pelo vírus. Caso as autoridades responsáveis estabeleçam uma quarentena.

## Quanto tempo dura uma quarentena?

Atualmente, num quadro leve da doença, a quarentena dura em geral duas semanas. Durante esse período você tem que ficar em casa. Isso também se aplica a pessoas que tiveram contato/contacto próximo com pessoas infectadas/infetadas.

Duas semanas é também o tempo entre uma possível infecção/infeção pelo SARS-CoV-2 e o aparecimento de sintomas ou ainda a detecção/deteção do vírus pelo teste da garganta do paciente.

Caso seja instaurada uma quarentena, todos serão informados pelo departamento de saúde responsável sobre, por exemplo, como agir caso apresentem sintomas, se haverá necessidade de medição de temperatura corporal ou quando a quarentena terminará.

## Que cuidados tomar durante uma quarentena em casa?

- Evite contato/contacto próximo com outros moradores.
- Peça para familiares, amigos ou conhecidos para fazerem compras por você e deixá-las na sua porta.
- Ventile sua casa regularmente.
- Não compartilhe talheres, louças ou artigos de higiene com parentes ou outros moradores. Utensílios e louças devem ser lavados com cuidado e frequentemente. Isso vale também para roupas.
- Entre em contato/contacto com seu médico caso necessite urgentemente de remédios ou tratamento.
- Informe ao seu médico caso comece a tossir, ter coriza, dificuldades para respirar e febre.
- Entre em contato/contacto com serviços locais de apoio social caso necessite de ajuda para cuidar de seus filhos.

## Onde encontro mais informações?

O departamento de saúde de sua localidade oferece informações e apoio. O número de telefone do seu departamento de saúde você encontra no site: [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

### O Ministério da Saúde (BMG)

fornece informações centralizadas sobre a pandemia no site:

[www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)

Telefone de atendimento ao público geral: 030 346 465 100

Serviço de aconselhamento para deficientes auditivos:

Fax: 030 340 60 66-07

[info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)

[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

Serviços de atendimento por língua de sinais (videochamada):

[www.gebaerdentelefon.de/bmg](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg)

### O Instituto Robert Koch (RKI)

fornece informações sobre a pandemia pelo site:

[www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

### O Centro Federal de Educação em Saúde (BZgA)

fornece respostas para perguntas frequentes sobre a pandemia no site:

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

### O Ministério da Integração

disponibiliza informações em até 18 línguas:

[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

### O Ministério das Relações Exteriores

informa sobre a segurança de viajantes em regiões afetadas:

[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

### A Organização Mundial da Saúde (WHO)

informa sobre a situação global:

[www.who.int](http://www.who.int)

### Editor:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

E-mail: [we@covid-alliance.net](mailto:we@covid-alliance.net)

[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

[corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info](http://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info)

[www.mimi-gesundheit.de](http://www.mimi-gesundheit.de)

[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

[www.globalshapersmunich.org](http://www.globalshapersmunich.org)

Fontes: BMG, RKI, BZgA

Data: 20.4.2020 · Versão: 006

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. · All rights reserved.

Cada provedor é responsável pelo conteúdo dos sites externos mencionados aqui.

Photo: istock/AltoClassic

Design: [www.eindruck.net](http://www.eindruck.net)

In collaboration with Covid Alliance Interchange



**The Health Project**  
**With Migrants**  
**for Migrants**

**MiMi**