

Português do Brasil

Recomendações de Saúde Pública sobre a COVID-19

O que é o novo coronavírus?

A COVID-19 (anteriormente conhecida como o "novo coronavírus") é uma nova cepa de vírus que se propaga de pessoa para pessoa. Ela está atualmente nos Estados Unidos e em muitos outros países.

Como o novo coronavírus se propaga?

Os especialistas em saúde ainda estão aprendendo mais sobre a propagação. Atualmente, acredita-se que a propagação ocorra:

- através de gotículas da respiração quando uma pessoa infectada tosse ou espirra
- entre pessoas que estão em estreito contato entre si (até um metro e meio)
- ao tocar uma superfície ou objeto onde o vírus está e depois tocar a boca, nariz ou olhos

Quais são os sintomas?

Pessoas que foram diagnosticadas com o novo coronavírus relataram sintomas que podem aparecer em apenas dois dias ou em até 14 dias após a exposição ao vírus.

Febre, tosse, dificuldade respiratória

Orientação para pessoas em maior risco de doença grave pela COVID-19

A Saúde Pública recomenda que pessoas que corram risco maior de contrair doenças graves fiquem em casa e longe de aglomerações de pessoas, tanto quanto possível. Pessoas em maior risco incluem:

- Pessoas com mais de 60 anos
- Pessoas com problemas de saúde subjacentes, incluindo doenças cardíacas, pulmonares ou diabetes
- Pessoas com o sistema imunológico debilitado
- Mulheres grávidas

Qualquer pessoa que tenha dúvidas sobre se a sua condição de saúde a coloca em risco de contrair a COVID-19 deve consultar seu médico.

Orientação para todos

Você pode diminuir o risco para si mesmo e, principalmente, para aqueles que são mais vulneráveis à COVID-19:

Fique em casa e não vá para as ruas quando estiver doente.

- **Evite ambientes médicos em geral, a menos que necessário.** Se sentir que está doente, **ligue para o consultório médico antes de se dirigir para lá.**
- **Mesmo se não estiver doente, evite visitar hospitais, casas de saúde ou asilos,** tanto quanto possível. Se tiver que visitar uma dessas instalações, limite seu tempo lá e mantenha-se a 1,5 metro de distância dos pacientes.

- **Não vá ao pronto-socorro, a menos que seja imprescindível.** Os serviços médicos de emergência precisam atender primeiro às necessidades mais críticas. Se você estiver com tosse, febre ou outros sintomas, ligue primeiro para o seu médico.
- **Pratique excelentes hábitos de higiene pessoal,** incluindo lavar as mãos com água e sabão com frequência, tossir em um lenço de papel ou na parte interna do braço e evitar tocar os olhos, nariz ou boca.
- **Afaste-se de pessoas doentes,** especialmente se o seu risco de contágio pelo coronavírus for maior.
- **Limpe superfícies e objetos tocados com frequência** (como maçanetas e interruptores de luz). Produtos de limpeza domésticos comuns são eficazes.
- **Repouse bastante, beba bastante líquido, coma alimentos saudáveis e controle o estresse** para manter sua imunidade forte.

Se você sentir sintomas da COVID-19 ou se tiver alguma dúvida, ligue para:
Linha Direta de Saúde Pública do Condado de Mecklenburg: 980-314-9400

www.MeckNC.gov/COVID-19