

O que sabemos sobre a COVID-19

COVID-19

A COVID-19 é uma doença respiratória causada por um novo coronavírus. Os impactos de longo prazo da COVID-19 ainda não são conhecidos.

Transmissão

A COVID-19 espalha-se por gotículas respiratórias, principalmente de pessoa a pessoa, e podem-se espalhar mesmo antes de aparecerem sintomas.

A COVID-19 pode ser transmitida:

- com beijos e abraços
- quando as pessoas se reúnem, a conversar, rir, cantar, espirrar ou tossir
- quando as pessoas ficam a conversar por mais de 15 minutos, esquecendo-se de manter a distância física
- quando se toca na boca, nariz ou olhos após haver tocado em superfícies contaminadas com o vírus

Apesar da COVID-19 poder ser transmitida com aerossol criado durante procedimentos médicos ou dentários, a transmissão por ar não é costumeira. Não temos notícia da COVID-19 se espalhar pelo ar em ambientes comunitários, sistemas de ventilação ou na água.

Sintomas

Os [sintomas](#) comuns da COVID-19 são febre, tosse, dificuldade para engolir, dor de garganta, nariz a escorrer, perda do paladar ou olfato, enjoo, vômito, diarreia e dificuldade para respirar. Os sintomas podem levar 14 dias para aparecerem. Idosos e crianças podem apresentar sintomas generalizados como calafrios, dor de cabeça, dormirem mais que o costume, sentirem-se desorientados, confusos, com dores musculares, tontura, fraqueza e quedas.

Potencial de complicações

Pessoas de mais idade ou que tenham condições de saúde apresentam um maior risco de adoecerem gravemente, necessitando de cuidados no hospital. Em casos muito raros, algumas crianças podem apresentar uma condição inflamatória incomum. Procure atenção médica imediatamente se a criança não estiver a melhorar ou se apresentar irritação da pele, febre persistente, olhos vermelhos e/ou inchaço das mãos e pés.

O que fazer para que todos fiquem seguros

- Evite sair de casa se não for indispensável.
- Fique em casa se não se sentir bem.

- Mantenha uma distância de dois metros dos demais e use uma cobertura facial.
- Lave as mãos com frequência ou use um higienizador à base de álcool.
- Evite tocar na sua cara antes de lavar as mãos.
- Cubra a tosse e o espirro com o cotovelo ou lenço de papel.
- Limpe e desinfete as superfícies que são tocadas com frequência.
- Carregue a aplicação [COVID alert mobile](#) no seu telemóvel.

Máscara e cobertura facial

Em Toronto, a [lei da máscara](#), exige que todos usem máscara ou cobertura facial em espaços fechados públicos. A TTC tem uma lei semelhante. A partir de 3 de outubro de 2020, máscaras têm de ser usadas em espaços fechados e veículos públicos por toda a província do Ontário. O uso da máscara pode ajudar a reduzir a transmissão da COVID-19. É importante continuar a manter a distância física, lavar as mãos com frequência e ficar em casa se estiver doente.

O que fazer se tiver sintomas

Se você tiver um sintoma ou mais sintomas da COVID-19, ou se teve contacto próximo com alguém que está com COVID-19, [faça o teste](#). Faça uma marcação num [centro de avaliações](#) perto de si. Fique em casa e isole-se enquanto espera os resultados.

[Isolar-se](#) quer dizer ficar em casa porque você pode estar contagioso. Não saia, não vá a espaços públicos nem use transportes públicos. Faça suas compras online ou chame um amigo para ir buscar suas encomendas. Chame seu provedor de cuidados de saúde se precisar de ajuda para aliviar seus sintomas. Chame o 911 se você ou outra pessoa estiver com dificuldade para respirar.

Ventilação e fluxo de ar

Um bom fluxo de ar pode ajudar a reduzir a transmissão da COVID-19. Para garantir um bom fluxo de ar em sua casa:

- Abra janelas e portas, se for possível e seguro.
- Mantenha os sistemas de aquecimento e climatização em boas condições.
- Use filtros de eficiência máxima, compatíveis com seus aparelhos de aquecimento, climatização, etc.
- Quando utilizar ventoinhas de teto ou portáteis, use um fluxo de ar de baixo para cima.
- Mantenha a área em torno de respiradouros de ar desimpedida, sem tapá-los com móveis, etc.

Não há evidências que purificadores de ar portáteis previnam a transmissão da COVID-19, mas uma boa ventilação em espaços fechados pode ajudar. Purificadores de ar portáteis podem ser úteis em áreas fechadas onde falta uma boa ventilação, como quartos pequenos sem janelas.

Cuidado com fraudes e embustes

Não compre produtos que dizem protegê-lo contra a COVID-19. Não existe nenhuma medicação aprovada para a prevenção da COVID-19. Não dê informações pessoais a ninguém a menos que

Revised October 8, 2020

you yourself have called. Nobody from Toronto Public Health will ask for your credit card number or your SIN - social insurance number.

Mais informações:

Visite nosso site em toronto.ca/COVID19 ou chame o 416-338-7600.