

O que sabemos sobre a COVID-19

COVID-19

A COVID-19 é uma doença respiratória causada pelo novo coronavírus. Afeta principalmente os pulmões, mas também pode danificar o coração e o cérebro. Algumas pessoas infectadas com a COVID-19 continuam a apresentar sintomas muitos meses após a infecção passar. Sintomas continuados incluem a fadiga, falta de ar, tosse, dores nas articulações, palpitações no coração, dificuldade em concentrar, brotoejas e queda de cabelo.

O coronavírus continua a mutar-se, e diversas [variantes](#) já se encontram no Ontário. Elas transmitem a infecção com maior facilidade e causam um adoecimento mais grave.

Transmissão

A COVID-19 é transmitida através de gotículas respiratórias e aerossóis, frequentemente como resultado de contacto próximo com uma pessoa infectada. A transmissão pode ocorrer mesmo antes de a pessoa começar a apresentar sintomas.

A COVID-19 pode ser transmitida:

- através de beijos e abraços;
- quando as pessoas se reúnem, com contacto próximo, a conversar, rir, cantar, espirrar ou tossir;
- quando as pessoas ficam a conversar, sem lembrar de manter o distanciamento físico;
- quando há um ajuntamento de pessoas em espaços interiores;
- ao tocarmos na boca, nariz ou olhos após tocarmos em superfícies contaminadas com o vírus.

Ao que parece, a COVID-19 não é transmitida pelo ar a distâncias maiores, ou em sistemas de ventilação, na água ou na comida. Aprenda mais a respeito da [COVID-19 transmissão, aerossóis e ventilação](#).

Sintomas

Os [sintomas](#) comuns da COVID-19 são febre, tosse, dificuldades em engolir, dor de garganta, nariz a escorrer, perda do paladar e do olfato, náuseas, vômitos, e dificuldade em respirar. Os sintomas podem levar até 14 dias para aparecer. Idosos e crianças também podem ter sintomas generalizados como calafrios, dor de cabeça, dormir mais do que o costume, desorientação, confusão, músculos doloridos, tonturas, fraqueza e quedas.

Possíveis complicações

Os idosos e as pessoas que têm outras condições de saúde correm um risco maior de ficarem gravemente doentes, e precisarem de hospitalização. Em alguns casos muito raros, há crianças que apresentam uma condição inflamatória incomum. Busque atendimento médico imediatamente se a criança não melhorar, ou apresentar brotoejas, febre prolongada, olhos vermelhos e/ou inchaço nas mãos e nos pés.

Medidas a tomar para a segurança de todos

- Tome a vacina contra a COVID-19;
- Reduza as deslocamentos não essenciais fora de casa;
- Fique em casa, em isolamento, se não se sentir bem. Faça o teste;
- Cumpra o distanciamento de pelo menos dois metros das demais pessoas;
- Use a [máscara facial](#) em espaços públicos interiores, e exteriores também, se o distanciamento físico for difícil;
- Lave as mãos com frequência ou use um desinfetante à base de álcool;
- Evite tocar no rosto antes de lavar as mãos;
- Cubra a sua tosse ou espirro com o antebraço ou com um lenço descartável;
- Limpe e desinfete as superfícies tocadas com frequência;
- Descarregue a aplicação [COVID Alert](#) no seu telemóvel.

O que fazer se tiver sintomas

Se você tiver um ou mais sintomas de COVID-19, ou se teve contacto próximo com uma pessoa que tem a COVID-19, faça o teste. Faça a marcação em um [centro de avaliação](#) perto de si. Fique em casa, em isolamento, enquanto espera o resultado do seu teste.

[Isolamento](#) significa ficar em casa, longe de todos, inclusive das pessoas do seu agregado familiar, já que você pode ser contagioso. Não saia, não vá a espaços públicos, e não use os transportes públicos. Faça as suas compras online ou peça que um amigo vá buscar as coisas de que necessita. Chame o seu provedor de cuidados de saúde se precisar de ajuda para aliviar os seus sintomas. Chame para o 911 se você ou outra pessoa estiver com dificuldade em respirar.

Ventilar e arejar

A boa ventilação pode ajudar a reduzir a transmissão da COVID-19. Para assegurar a boa ventilação na sua casa:

- Abra as janelas e portas, se for seguro e possível fazê-lo;

Revisado em 17 de maio de 2021

- Mantenha os seus sistemas de climatização e calefação em boas condições;
- Use os filtros mais eficientes que houver, compatíveis com as suas máquinas de calefação, climatização, etc.;
- Ventoinhas de teto ou portáteis devem girar de modo a produzir um fluxo de ar ascendente;
- Mantenha a área em torno de respiradouros livre e desbloqueada.

Não há evidências de que os purificadores de ar portáteis ajudem a prevenir a transmissão da COVID-19, mas a boa ventilação, em espaços interiores, pode ajudar. Purificadores de ar portáteis podem ser úteis em espaços que não têm uma boa ventilação, por exemplo, quartos pequeninos sem janelas.

Vacinação contra a COVID-19

As vacinas contra a COVID-19 usadas no Ontário são seguras para a maioria das pessoas, inclusive aqueles que têm condições de saúde pré-existentes, o sistema imune enfraquecido ou distúrbios autoimunes, e mulheres grávidas ou a amamentar. As vacinas são eficazes em evitar que se adoça gravemente com a COVID-19. Ainda que a vacinação não seja obrigatória, encorajamos todos a tomarem a vacina, o quanto antes. Leia mais a respeito das [vacinas contra a COVID-19](#).

Mais informações

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