

Perguntas Frequentes

**Como nos podemos
proteger?**



ISPUP

INSTITUTO DE SAÚDE PÚBLICA
DA UNIVERSIDADE DO PORTO

Como nos podemos proteger?

1. Quais as medidas de proteção no quotidiano indicadas para minimizar o risco de exposição e transmissão do vírus?
2. O uso de máscara em público é recomendado?
3. Estou assintomático e não estive em contacto com pessoas infetadas, é prudente continuar a frequentar o ginásio, transportes públicos, piscinas, café, bibliotecas e outros espaços públicos?
4. Tenho consultas/exames auxiliares de diagnóstico marcados para breve, como devo proceder?
5. Resido numa zona do País com casos confirmados, devo tomar medidas adicionais?
6. Estive em contacto com um caso confirmado de COVID-19. O que devo fazer?
7. Que cuidados devo ter quando me recomendam isolamento profilático?

NOTA: Informação atualizada até ao dia 16 de março de 2020

1. Quais as medidas de proteção no quotidiano indicadas para minimizar o risco de exposição e transmissão do vírus?

R: O vírus infeta um indivíduo quando entra em contacto com a sua boca, nariz e olhos.

Assim, torna-se necessário seguir algumas medidas de proteção:

- Medidas de higiene e etiqueta respiratória: quando espirrar, tossir ou assoar o nariz, deverá fazê-lo para um lenço ou para o antebraço. Não deverá reutilizar lenços de papel e deverá deitar o lenço usado imediatamente ao lixo, lavando as mãos logo de seguida.
- Higiene das Mãos: lavar as mãos várias vezes ao dia com água e sabão, durante pelo menos 20 segundos, ou usar uma solução asséptica de base alcoólica. Deverá lavar as mãos sempre que espirrar, tossir ou assoar o nariz, quando estiver em contacto com pessoas doentes e sempre que considere ter as mãos sujas.
- Evitar tocar na cara, nariz e olhos com as mãos não lavadas.
- Evitar cumprimentar com contacto físico e manter distância social (1 metro).
- Limpar e desinfetar regularmente superfícies frequentemente tocadas com soluções alcoólicas e detergentes apropriados (isto inclui mesas, maçanetas, corrimãos, interruptores, telefones, teclados, etc.).
- Evitar contacto próximo com pessoas com sintomas respiratórios, mantendo pelo menos 2 metros de distância.

2. O uso de máscara em público é recomendado?

R: O uso de máscara não está recomendado para a população em geral. O uso de máscara cirúrgica pode ajudar a reduzir o risco de doentes infetados transmitirem a infeção. Por isso, está apenas indicada em indivíduos doentes ou com suspeita de infeção, aquando do contacto com outras pessoas, incluindo profissionais de saúde. Em pessoas não contempladas nos pontos anteriores, o uso de máscara pode trazer uma falsa sensação de segurança e aumentar o risco de exposição por promover o contacto das mãos com a cara.

3. Estou assintomático e não estive em contacto com pessoas infetadas, é prudente continuar a frequentar o ginásio, transportes públicos, piscinas, café, bibliotecas e outros espaços públicos?

R: O que está atualmente à data (16/03/2020) recomendado é o distanciamento social e restrição do número de contactos. Isto inclui evitar contactos com casos prováveis ou confirmados de COVID-19, frequentar espaços públicos com aglomerados de pessoas e manter distância social em relação a indivíduos que apresentem sintomas respiratórios. Assim, se frequentar qualquer um desses espaços, coloque em prática as medidas individuais de prevenção de exposição e transmissão do vírus, acima referidas, que se tornam ainda mais importantes nestes contextos, realçando a lavagem frequente das mãos e superfícies e a etiqueta respiratória.

Relembrar que, face à situação em evolução, podem ser alteradas as indicações fornecidas.

4. Tenho consultas/exames auxiliares de diagnóstico marcados para breve, como devo proceder?

R: Pode ser ponderado o adiamento de consultas e exames não essenciais para proteger os doentes, reduzindo a circulação em unidades de saúde. Em situações específicas, podem ser consideradas consultas não presenciais. Informe-se antecipadamente via telefone ou e-mail.

5. Resido numa zona do País com casos confirmados, devo tomar medidas adicionais?

R: As pessoas que residem em zonas com focos de doença identificados, mas que não tiveram contacto com nenhum caso confirmado de COVID-19, devem manter os cuidados da população em geral. Caso tenha sido considerado um contacto próximo, deverá ter sido ou será contactado pelas autoridades de saúde. Deve também estar alerta para os sintomas, como febre, tosse, dificuldade em respirar, e ligar para a linha da Saúde SNS24 (808 24 24 24), caso estes apareçam.

6. Estive em contacto com um caso confirmado de COVID-19. O que devo fazer?

R: Se teve um contacto de alto ou baixo risco com um caso confirmado de COVID-19, será contactado pela Autoridade de Saúde e ser-lhe-á pedido que se mantenha em isolamento durante 14 dias. Enquanto não for contactado mantenha-se em casa em isolamento. Ter estado em contacto com alguém infetado não significa que esteja infetado também. Por isso, apenas se iniciar algum sintoma sugestivo de COVID-19, deverá ligar para a Linha SNS 24 (808 24 24 24).

7. Que cuidados devo ter quando me recomendam isolamento profilático?

R: As pessoas que estão em isolamento determinado pela Autoridade de Saúde, para além de seguir as recomendações dadas e de continuar com as medidas de higiene das mãos, etiqueta respiratória e de distanciamento social, devem:

- Estar num quarto próprio, idealmente ventilado, com porta fechada;
- Utilizar uma casa de banho separada, ou então higienizar frequentemente a casa de banho partilhada (todos os dias e após o uso);
- Realizar refeições no quarto;
- Higienizar bem a sua roupa e os seus talheres;
- Evitar a partilha de objetos (incluindo talheres ou copos);
- Utilizar máscara cirúrgica sempre que contactarem com outras pessoas;
- Se tiverem sintomas, não devem recorrer por sua iniciativa aos serviços de saúde. Devem telefonar para o número da SNS24 (808 24 24 24) ou avisar a Autoridade de Saúde que o contactou e aguardar recomendações.
- Não devem sair de casa. Podem pedir a algum familiar/amigo/vizinho, que não esteja em isolamento, para realizar as compras necessárias e colocá-las à porta de casa ou do quarto. Note-se que uma pessoa que termine o seu período de quarentena sem sintomas não está em risco de disseminar a doença.

NOTA: Respostas baseadas em informações provenientes de vários artigos publicados em revistas científicas com revisão por pares e de websites das seguintes instituições: Direção-Geral da Saúde, European Centre for Disease Control, Centers for Disease Control and Prevention, Organização Mundial da Saúde, Health Protection Surveillance Centre (Irlanda), Segurança Social, Ordem dos Médicos e Ordem dos Psicólogos.

As respostas foram dadas por investigadores do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP), médicos do Serviço de Infeciologia do CHSJ e médicos internos de Saúde Pública. Foram compiladas pelos alunos do sexto ano do MIMED da FMUP: Alice Martins, Carolina Gonçalves, Estefânia Teixeira, Juliana Branquinho, Lídia Faria, Maria Carvalho, Marta Silva, José Moreira, Joana Azevedo, Margarida Vieira, Joana Neto, Eva Fernandes, Pilar Ferreira, Joana Teixeira, Ana Lemos, Catarina Magalhães, Catarina Hilário, Helena João Gomes, Maria Pereira, Sara Sousa, Rafael Vieira, Miguel Guimarães, Hélder Henriques, José Paulo Souto, Joana Cabral, João Ambrósio e Telmo Silva, Caixia Zhu, Rita Osório, Nuno Vinagre, Miguel Braga, Diana Azevedo, Ana Teresa Cruz, Sara Guedes e Mariana Seco.