

**COMO NOS DEVE-  
MOS PROTEGER.**



Atualizado em 30.12.2022

# PARAR O CORONA

## O coronavírus: as informações mais importantes

Uma infeção com o coronavírus pode causar doença grave em pessoas vulneráveis e que não estejam vacinadas. No entanto, há medidas a nível do comportamento com que se pode proteger eficazmente a si próprio e aos outros de uma infeção.

**Tome nota:** Os cantões são responsáveis por determinar as medidas. Por isso, informe-se sobre as possíveis regras junto das autoridades cantonais competentes. As informações nesta ficha são informações básicas e não constituem regras nacionais.

### 1. Transmissão do novo coronavírus

Na maior parte das vezes, o vírus transmite-se por contacto próximo e prolongado, isso é, estando a uma distância inferior a 1,5 m duma pessoa infetada, sem proteção. Isso pode acontecer assim:

- **Através de gotículas:** se a pessoa infetada respirar, falar, espirrar ou tossir, as gotículas contendo vírus podem atingir diretamente as mucosas (do nariz, da boca ou dos olhos) de outras pessoas imediatamente próximas.
- **Através do ar:** Uma transmissão por gotículas mais finas (aerossóis) também é possível. Uma transmissão de aerossóis em distâncias pequenas, mas também em distâncias maiores é possível. Esse tipo de transmissão ocorre particularmente em espaços interiores pequenos ou mal ventilados.
- **Através de superfícies e mãos:** quando gotículas contagiosas atingem superfícies, outra pessoa que venha a reter estas gotículas nas mãos e que toque de seguida na boca, no nariz ou nos olhos pode infetar-se.

**Importante:** Pode contagiar outras pessoas sem perceber sintomas próprios. Pois uma pessoa doente é contagiosa 2 dias antes e até 10 dias após o início dos sintomas. Em caso de doença grave, também pode ser contagiosa por mais tempo.

### 2. Sintomas da Covid-19

**Estes sintomas são frequentes:**

- dores de garganta
- tosse (sobretudo seca)
- falta de ar

## Covid-19: Informações nas línguas da população migrante

- dores no peito
- febre
- perda súbita do olfato e/ou do paladar
- dores de cabeça
- fadiga geral, mal-estar
- dores musculares
- constipação
- sintomas gastrointestinais (náuseas, vômitos, diarreia, dores de barriga)
- erupção cutânea

Os sintomas da COVID-19 podem variar fortemente e serem semelhantes aos sintomas de uma constipação. Uma constipação também pode representar uma infeção. Também podem ser ligeiros. É ainda possível a ocorrência de complicações como a pneumonia.

Se se sentir doente, deve ficar em casa. Evite ou reduza os contactos, particularmente se se tratar de pessoas particularmente vulneráveis (capítulo 6). Pode ser conveniente usar uma máscara fora da casa.

### 3. Princípios básicos “Como nos protegemos”



Recomendamos vacinar-se contra o coronavírus. Pois uma vacina é a melhor proteção contra uma doença grave Covid-19 e eventuais consequências a longo prazo. Veja a seção 7.



Se quiser, pode continuar a usar a máscara. Máscaras protegem a si e outros contra uma infeção. Sobretudo se tiver sintomas, as máscaras protegem contra a transmissão dos vírus.



Tussa e espirre para um lenço ou a parte interna do cotovelo. Use lenços de papel e use-os uma só vez.



Ventilar reduz a concentração de coronavírus em interiores e permite reduzir o risco de transmissão. Por isso, recomendamos arejar particularmente bem os espaços em que se encontrem pessoas de vários agregados familiares. Se as temperaturas o permitirem, é conveniente deixar as janelas abertas por algum tempo.



Lave as mãos ou desinfete-as regularmente com um desinfetante para as mãos à base de álcool. Estes princípios básicos também o ajudam a proteger-se a si próprio e aos outros de uma infeção com uma série de outros agentes patogénicos (p. ex., agentes gripais, vírus de constipação) que podem provocar rinite ou tosse.

### 4. Testes



Se tiver um ou mais sintomas da Covid-19 (veja o capítulo 2), é possível que tenha adoecido com o coronavírus. Se sentir sintomas ou se desejar proteger-se a si próprio e aos outros, pode continuar a fazer testes a expensas suas. Os custos deixaram de ser pagos pelas autoridades federais desde 1 de janeiro de 2023.

Se pertencer às pessoas vulneráveis, contacte o seu profissional de assistência médica. Se pretender um tratamento precoce com medicamentos antivirais contra a Covid-19, o seguro de saúde obrigatório assume os custos do teste. Tome nota: a franquia e participação pelo tratamento médico deverão ser suportadas – como de costume – por si.

## Covid-19: Informações nas línguas da população migrante

Encontrará mais informações também na página «[Proteção contra a gripe](#)».

Uma lista destes centros de teste consta deste website [www.bag.admin.ch/testing#197439718](http://www.bag.admin.ch/testing#197439718).

### 5. Pessoas particularmente vulneráveis

Para determinadas pessoas, a infeção com o coronavírus é perigosa. Podem adoecer gravemente ou morrer. As pessoas particularmente vulneráveis são:

- **pessoas idosas:** o risco de uma evolução grave em caso de contágio pelo novo coronavírus aumenta com a idade. Além disso, a partir dos 50 anos a frequência de hospitalizações aumenta. Este risco é ainda mais agravado por doenças pré-existentes.
- **mulheres grávidas**
- **adultos com trissomia do cromossomo 21**
- **adultos com determinadas formas das seguintes doenças crónicas:**
  - hipertensão
  - doenças cardiovasculares
  - diabetes
  - doenças pulmonares e respiratórias
  - doenças e terapias que enfraquecem o sistema imunitário
  - cancro
  - excesso de peso grave (obesidade, IMC de 35 ou mais)
  - insuficiência renal crónica
  - cirrose hepática

Se fizer parte destas pessoas e tiver sintomas de constipação, contacte o seu profissional de assistência médica.

Se estiver inseguro se faz parte das pessoas particularmente vulneráveis, contacte o seu médico.

### 6. Vacinação

Na Suíça, pode deixar vacinar-se contra Covid-19. Recomenda-se sobretudo às pessoas vulneráveis (veja o capítulo 6) receber uma vacina de reforço no inverno 2022/2023. Também todas as outras pessoas a partir dos 16 anos podem vacinar-se. A vacina de reforço recomenda-se a todas as pessoas que queiram reduzir um pouco o risco de infeção por razões profissionais e/ou privados. Adicionalmente, também poderá vacinar-se contra a gripe.

O Instituto Suíço dos Produtos Terapêuticos examinou exatamente e aprovou as vacinas contra a Covid-19. Elas são seguras e eficazes. Efeitos secundários podem ocorrer após cada vacinação. Mas, com base nos conhecimentos atuais, o risco de efeitos secundários graves após uma vacina contra a Covid-19 é muito mais baixo do que o risco de adoecer gravemente após uma infeção com o coronavírus.

A vacinação cabe aos cantões. As autoridades no seu cantão ([www.foph-coronavirus.ch/cantons](http://www.foph-coronavirus.ch/cantons)) informam sobre quando e onde pode receber a vacina e como deve registar-se. A linha de informação nacional sobre a vacina contra a Covid-19 (tel. +41 58 377 88 92, diariamente das 06:00 às 23:00 horas) informa igualmente sobre o centro

## Covid-19: Informações nas línguas da população migrante

competente no seu cantão. Também pode solicitar que um médico ou uma pessoa de confiança o registre para a vacinação.

A vacina contra a Covid-19 é voluntária e gratuita para todas as pessoas que moram na Suíça.

Mais informações sobre a vacinação constam das fichas de informação em [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

Há algumas informações falsas sobre a vacinação contra a Covid-19. [Estes vídeos](#) contêm os mitos mais frequentes sobre a vacina e a explicação porque não são corretos.

## 7. Encontrar ajuda

**Plataforma na Internet migesplus.ch:** Esta plataforma fornece muitas informações adicionais sobre a Covid-19. As informações foram traduzidas em muitas línguas: [www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19](http://www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19)

**Intérpretes:** Solicite um(a) intérprete logo à chegada, se não puder comunicar no hospital. Existe também um serviço de interpretação por telefone. Quando se recorre a intérpretes profissionais presencialmente, não é necessário fazer-se acompanhar pelos seus familiares como intérpretes. Desta forma, ficam protegidos dum contágio. Em caso de intervenção médica, assiste-lhe o direito de entender e ser entendido.

### Números de telefone e endereços de e-mail importantes

- Se sentir-se ameaçado em casa, pode encontrar aconselhamento anónimo e apoio em [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) (alemão) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (francês) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch) (italiano). Em caso de emergência, ligue para a polícia através do número de telefone 117.
- O número de telefone da emergência médica (ambulância) é 144. Na Suíça, este está disponível 24 horas por dia para qualquer emergência médica.
- Linha informativa sobre o novo coronavírus: através do número 058 463 00 00 poderão responder-lhe a perguntas sobre o novo coronavírus.
- Caso não tenha médico de família: a Medgate está sempre disponível dia e noite através do número 0844 844 911.

## 8. Mais informações

[Languages - Protect yourself and others \(foph-coronavirus.ch\)](http://www.foph-coronavirus.ch)  
[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (alemão, francês, italiano, inglês)