

COVID-19

O que é o COVID-19?

A doença de coronavírus (COVID-19) é uma doença infecciosa causada pelo vírus SARS-CoV-2. Os vírus podem mudar porque sofrem mutação genética, razão pela qual existem diferentes variantes do Covid-19.

Quais são os sinais e sintomas do COVID-19?

Os sintomas são muito parecidos com outras doenças, como resfriados e gripes:

- uma temperatura alta ou tremores (calafrios) – uma temperatura alta significa que você sente calor ao tocar no peito ou nas costas (você não precisa medir sua temperatura)
- uma tosse nova e contínua – isso significa tossir muito por mais de uma hora, ou 3 ou mais episódios de tosse em 24 horas
- uma perda ou alteração no sentido do olfato ou paladar
- falta de ar
- sentindo-se cansado ou exausto
- um corpo dolorido
- uma dor de cabeça
- dor de garganta
- um nariz entupido ou escorrendo
- perda de apetite
- diarreia
- sentir-se doente ou estar doente

Como você pode pegar o COVID-19?

O COVID-19 é transmitido através do contato próximo com pessoas que têm o vírus. As pessoas com o vírus podem transmiti-lo mesmo que não apresentem sintomas. Você ainda pode pegá-lo ou espalhá-lo, mesmo que esteja totalmente vacinado ou tenha tido o vírus antes. Quando alguém com o vírus respira, fala, tosse ou espirra, libera pequenas gotículas contendo o vírus. Você pode pegar o COVID-19 se respirar essas gotículas ou tocar em superfícies cobertas por gotículas.

O risco de pegar o COVID-19 é maior em ambientes fechados e em lugares lotados.

Como você pode ajudar a impedir a propagação do COVID-19?

- vacine-se contra a COVID-19
- conhecer pessoas de fora, se possível

- abra portas e janelas para deixar entrar ar fresco se encontrar pessoas lá dentro
- limite o número de pessoas que você conhece e evite lugares lotados
- use uma cobertura facial quando for difícil ficar longe de outras pessoas - especialmente em ambientes fechados ou em lugares lotados
- lave as mãos com água e sabão ou use desinfetante para as mãos regularmente ao longo do dia

Não:

não toque nos olhos, nariz ou boca se as mãos não estiverem limpas

Tratar COVID-19?

- descanse muito
- beba muitos líquidos (água é melhor) para evitar a desidratação – beba o suficiente para que seu xixi fique amarelo claro e claro
- tome paracetamol ou ibuprofeno se sentir desconforto

Se você está se sentindo sem fôlego:

- respirando lentamente pelo nariz e expirando pela boca, com os lábios juntos como se estivesse soprando suavemente uma vela
- sentado ereto em uma cadeira
- relaxando os ombros, para não ficar curvado
- inclinando-se ligeiramente para a frente – apoie-se colocando as mãos nos joelhos ou em algo estável como uma cadeira

Se você se sentir muito mal e estiver preocupado, ligue para 111 ou 999.

Referências:

- https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/how-to-avoid-catching-and-spreading-coronavirus-covid-19/>
- <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-care-and-treatments-for-coronavirus/how-to-treat-symptoms-at-home/>