



CLUBE DE FUTEBOL "OS BELENENSES"

Coronavírus COVID-19

O QUE É UM CORONAVÍRUS?

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

O QUE É ESTE NOVO CORONAVÍRUS?

O novo coronavírus, designado COVID-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido identificado antes em seres humanos.

O COVID-19 É O MESMO QUE O SARS?

Não. Os coronavírus são uma família larga de vírus e o COVID-19 não é igual ao que causa o SARS (Síndrome Respiratório Agudo Grave). Contudo, análises genéticas demonstram que são relacionados.

COMO SE TRANSMITE?

As vias de transmissão ainda estão em investigação. A transmissão pessoa a pessoa foi confirmada, embora não se conheçam ainda mais pormenores.

OS ANIMAIS DOMÉSTICOS PODEM TRANSMITIR O COVID-19?

Não. De acordo com informação da Organização Mundial da Saúde (OMS), não há evidência de que os animais domésticos, tais como cães e gatos, tenham sido infetados e que, conseqüentemente, possam transmitir o COVID-19.

QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS?

As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda como febre, tosse e dificuldade respiratória. Em casos mais graves pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte.

QUAL O PERÍODO DE INCUBAÇÃO?

O Centro de Prevenção e Controlo das Doenças (CDC) considera que o tempo de incubação do vírus pode durar entre 2 a 14 dias.

EXISTE UMA VACINA?

Não existe vacina. Sendo um vírus recentemente identificado, estão em curso as investigações para o seu desenvolvimento.

EXISTE TRATAMENTO?

O tratamento para a infeção por este novo coronavírus é dirigido aos sinais e sintomas apresentados.

OS ANTIBIÓTICOS SÃO EFETIVOS A PREVENIR E A TRATAR O NOVO CORONAVÍRUS?

Não, os antibióticos não são efetivos contra vírus, apenas bactérias. O COVID-19 é um vírus e, como tal, os antibióticos não devem ser usados para a sua prevenção ou tratamento. Não terá resultado e poderá contribuir para o aumento das resistências a antimicrobianos.

QUAL O RISCO?

A avaliação de risco encontra-se em atualização permanente, de acordo com a evolução do surto. O Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças (ECDC) e a Direção-Geral da Saúde (DGS) emitem comunicados diários com o sumário da informação e recomendações mais recentes.

COMO ME POSSO PROTEGER?

Nas áreas afetadas, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda medidas de higiene e etiqueta respiratória para reduzir a exposição e transmissão da doença. Adotar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o cotovelo, nunca com as mãos; deitar sempre o lenço de papel no lixo); lavar as mãos frequentemente. Deve lavá-las sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contacto direto com pessoas doentes. Evitar contato próximo com pessoas com infeção respiratória.

NECESSITO DE USAR MÁSCARA FACIAL SE ESTIVER EM PÚBLICO?

De acordo com a situação atual em Portugal, não está indicado o uso de máscara para proteção individual, exceto nas seguintes situações: pessoas com sintomas de infeção respiratória (tosse ou espirro); suspeitos de infeção por COVID-19; pessoas que prestem cuidados a suspeitos de infeção por COVID-19.

O QUE É UM CONTACTO PRÓXIMO?

Pessoa com exposição associada a cuidados de saúde, incluindo: prestação de cuidados diretos a doente com COVID-19; Contacto em ambiente laboratorial com amostras de COVID-19; Visitas a doente ou permanência no mesmo ambiente de doente infetado por COVID-19; Contacto em proximidade ou em ambiente fechado com um doente com infeção por COVID-19 (ex: sala de aula);

DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos
“Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização”	E	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias antes do início de sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas OU Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

*TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).
-

PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

- Os viajantes que chegam das zonas afetadas ou que tenham tido contacto próximo com doente infetado, há menos de 14 dias, e que apresentem sinais e sintomas de infeção respiratória aguda, com febre, tosse e dispneia e nenhuma outra causa que explique a sintomatologia devem: ligar para o centro de contato **SNS24 (808 24 24 24)**, antes de recorrer a serviços de saúde, e referir sempre o histórico de viagens, e/ou contato com animais e/ou pessoas doentes, seguindo as orientações que lhes forem dadas.
- Qualquer trabalhador com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um trabalhador na empresa com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, deve informar a chefia direta (preferencialmente por via telefónica).

MEDIDAS DE PROTEÇÃO

PROCEDIMENTOS BÁSICOS

- Higienização das mãos (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas);
- Etiqueta respiratória (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias);
- Colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara), se indicado;
- Conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados).

Compilação pela Médica Diana A. Silva, do Clube de Futebol “Os Belenenses”

março de 2020

Para mais informação:

<https://www.dgs.pt/corona-virus>

www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>.

<https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2020.02.07.937862v1.full.pdf> [https://www.who.int/publications-detail/global-surveillance-for-human-infection-with-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/publications-detail/global-surveillance-for-human-infection-with-novel-coronavirus-(2019-ncov))

CDC (2020): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/risk-assessment.html>

Coronavirus Study Group (2020):

<https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2020.02.07.937862v1.full.pdf>