



# FOLHA INFORMATIVA

## O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O CORONAVÍRUS (COVID-19)

12/05/2020

O COVID-19 é uma doença respiratória causada por um novo vírus. Os sintomas incluem: febre, tosse, dor de garganta e falta de ar. O vírus pode ser transmitido de pessoa para pessoa, mas uma boa higiene pode ajudar a evitar a infecção. Saiba quem está em risco e o que você deve fazer se achar que está com COVID-19.

### O que é o COVID-19?

Os coronavírus são uma família grande de vírus que causam infecções respiratórias. Estas podem variar de um resfriado comum a doenças mais graves.

O COVID-19 é uma doença causada por um novo tipo de coronavírus. Ele foi relatado pela primeira vez em dezembro de 2019 na Cidade de Wuhan, na China.

### Sintomas do COVID-19

Os sintomas do COVID-19 podem variar de uma leve indisposição a uma grave pneumonia. Algumas pessoas irão se recuperar rápida e facilmente, enquanto que outras podem ficar doentes bem rapidamente.

Os sintomas do COVID-19 incluem:

- febre
- tosse
- dor de garganta
- falta de ar

Se estiver preocupado que talvez esteja com COVID-19:

- acesse o verificador de sintomas no site do healthdirect (conselhos sobre saúde)
- procure aconselhamento médico contatando o Disque-Ajuda Nacional para Coronavírus, no número **1800 020 080**. Esta linha para informações funciona 24 horas por dia, sete dias por semana. Se não falar inglês, pode utilizar o Serviço de Tradutores e Intérpretes, ligando para **131 450**
- ligue com antecedência para marcar uma consulta com seu médico ou no hospital
- saiba mais sobre o teste contatando o departamento de saúde de seu estado ou território

## Como ele é transmitido?

O COVID-19 é transmitido de pessoa para pessoa através de:

- contato próximo com uma pessoa infectada (inclusive nas 48 horas antes de ela apresentar os sintomas)
- contato com gotículas da tosse ou do espirro de uma pessoa infectada
- tocando em objetos ou superfícies (como maçanetas de porta ou mesas) que contenham gotículas de uma pessoa infectada e depois tocando em sua boca ou em seu rosto

Como o COVID-19 é uma doença nova, não há imunidade para ele em nossa comunidade. Isto significa que ele pode se espalhar ampla e rapidamente.

## Para que serve o aplicativo COVIDSafe?

O aplicativo COVIDSafe faz parte do trabalho do Governo Australiano para reduzir a disseminação do COVID-19. Ter a confiança de que podemos encontrar e conter rapidamente os surtos significará que os governos poderão afrouxar as restrições ao mesmo tempo em que mantêm os australianos seguros. O aplicativo COVIDSafe é o único aplicativo de rastreamento de contato aprovado pelo Governo Australiano.

O novo aplicativo COVIDSafe é totalmente voluntário. Baixar o aplicativo é algo que você pode fazer para proteger a si mesmo, à sua família e aos seus amigos, além de salvar a vida de outros australianos. Quanto mais os australianos se conectarem ao aplicativo COVIDSafe, mais rapidamente os agentes de saúde dos estados e territórios poderão encontrar o vírus e contatar as pessoas que possam ter sido expostas ao COVID-19.

O aplicativo COVIDSafe acelera o processo manual atual de encontrar as pessoas que tenham tido contato próximo com alguém com COVID-19. Isto significa que você será contatado mais rapidamente se estiver em risco. Isto reduz as chances de você passar o vírus para sua família, amigos e outras pessoas na comunidade.

Os agentes de saúde dos estados e territórios só podem acessar as informações do aplicativo se alguém testar positivo e concordar que as informações de seu celular/telemóvel sejam transferidas. Os agentes de saúde só podem usar as informações do aplicativo para ajudar a alertar aqueles que possam precisar se isolar ou fazer o teste.

## Como funciona o aplicativo COVIDSafe?

Quando baixa o aplicativo, você fornece seu nome, número de celular/telemóvel e código postal, e seleciona sua faixa etária. Você receberá uma mensagem de texto (SMS) para completar a instalação. O Sistema cria então um código de referência criptografado único para você.

O aplicativo COVIDSafe reconhece outros aparelhos com o aplicativo instalado e o Bluetooth ligado. Quando o aplicativo reconhece um outro usuário, ele anota data, hora, distância e duração do contato, além do código de referência do outro usuário. O aplicativo COVIDSafe não coleta sua localização.

Para que seja eficaz, você deve ter seu aplicativo executando enquanto segue com sua rotina diária e tem contato com pessoas. Os usuários receberão notificações diárias para garantir que o aplicativo COVIDSafe está executando.

As informações são criptografadas e o identificador criptografado é armazenado com segurança em seu celular/telemóvel. Nem mesmo você consegue acessar isto. As informações de contato nos celulares/telemóveis das pessoas são deletadas em ciclos de 21 dias corridos. Este período leva em conta o período de incubação do COVID-19 e o tempo que leva para ele ser testado.

## Quem está em maior risco com o COVID-19?

Na Austrália, as pessoas com maior risco de pegar o vírus são:

- viajantes, que tenham estado recentemente no exterior
- pessoas que tenham tido contato próximo com alguém que tenha sido diagnosticado com COVID-19
- pessoas em instituições correcionais e prisionais
- pessoas em ambientes residenciais para grupos

As pessoas que estão, ou tem mais chance de estar em maior risco de doença séria, caso peguem o vírus, são:

- pessoas com 70 anos ou mais
- pessoas com 65 anos ou mais, com problemas de saúde crônicos
- Pessoas aborígenes ou de Torres Strait Island com 50 anos ou mais, e com problemas de saúde crônicos
- pessoas com o sistema imunológico comprometido

Houve, até agora, uma taxa baixa de casos confirmados de COVID-19 entre crianças, em comparação à população em geral.

O Australian Health Protection Principal Committee (AHPPC, Comitê Principal Australiano de Proteção da Saúde) informou que não há um risco maior para crianças ao mandá-las para a escola.

No momento, há pouca evidência em relação ao risco para mulheres grávidas.

Consulte o site do Departamento de Saúde para avisos para pessoas em risco.

## Como proteger a si mesmo e aos outros do COVID-19

Todo mundo tem um papel a desempenhar para conter a disseminação do COVID-19. É importante tomar as seguintes medidas para diminuir a disseminação do COVID-19 e proteger aqueles que estão em maior risco.

Praticar distanciamento físico (também chamado de distanciamento social) e boa higiene. Isto significa:

- ficar a 1,5 metro de distância dos outros
- ficar em casa se tiver sintomas parecidos com os de resfriado ou gripe
- evitar cumprimentos físicos, como apertos de mãos, abraços e beijos
- usar o cartão (tap and go) em vez de dinheiro, sempre que possível
- cobrir suas tosses e seus espirros com o cotovelo ou um lenço de papel
- jogar imediatamente os lenços usados no lixo e lavar as mãos
- lavar as mãos com frequência, usando água e sabão, inclusive antes e depois de comer, e depois de ir ao banheiro
- usar higienizadores de mãos à base de álcool
- evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca
- limpar e desinfetar superfícies usadas com frequência, como bancadas, mesas de trabalho e maçanetas de portas
- limpar e desinfetar objetos usados com frequência, como telefones celulares/telemóveis, chaves, carteiras e cartões de identificação
- aumentar a quantidade de ar fresco disponível, abrindo janelas ou ajustando o ar condicionado

Seguir sempre as recomendações das autoridades de seu estado ou território sobre reuniões públicas.

## Avançando para uma Austrália Segura (COVIDSafe)

A Austrália “achatou a curva” com sucesso, e o número de casos novos de COVID-19 no país é bem baixo no momento. Podemos agora começar a adotar medidas cuidadosas para afrouxar algumas das restrições que nos têm ajudado a conter a disseminação deste vírus.

O Governo Australiano divulgou um plano em 3 passos, que oferece um caminho para os estados e territórios avançarem na direção de ter comunidades seguras em relação ao COVID-19. Os estados e territórios avançarão entre estes passos em ritmos diferentes, de acordo com a situação de sua saúde pública e as condições locais.

Você pode se manter atualizado com as mudanças nas restrições em seu estado ou território visitando os sites sobre COVID-19. No entanto, durante todos os passos, é essencial que as pessoas mantenham distanciamento físico e boa higiene, fiquem em casa se estiverem doentes e façam o teste, se tiverem qualquer sintoma de COVID-19.

## Como procuro atendimento médico?

É importante que você continue mantendo suas consultas médicas normais – principalmente se tiver problemas crônicos ou existentes que exijam cuidados médicos.

Se estiver doente e achar que está com sintomas de COVID-19, é importante procurar aconselhamento médico. Se quiser conversar com alguém sobre seus sintomas, ligue para o Disque-Ajuda Nacional do Coronavírus, no número **1800 020 080**, para aconselhamento. Esta linha de informações funciona 24 horas por dia, sete dias por semana.

Se não falar inglês, pode usar o Serviço de Tradutores e Intérpretes, ligando para **131 450**.

Para procurar ajuda médica com um médico ou hospital, ligue antes para avisá-los de que está indo lá. Eles vão lhe pedir que tome precauções quando comparecer para o tratamento. Siga as instruções que lhe forem dadas.

Se tiver sintomas de doença respiratória, use uma máscara para proteger os outros quando for procurar atendimento médico. Se não tiver uma, avise seu provedor de cuidados médicos, pois talvez eles possam lhe fornecer uma.

Permaneça a pelo menos 1,5 metro de distância das outras pessoas em todos os momentos. Cubra suas tosses e seus espirros com o cotovelo.

Conte ao médico sobre:

- seus sintomas
- qualquer histórico de viagens
- qualquer contato recente que tenha tido com alguém que esteja com COVID-19

## Clínicas para problemas respiratórios

Você talvez possa ir também a uma clínica para casos respiratórios. São clínicas para problemas respiratórios em cada estado ou território. Para mais informações sobre as clínicas em sua região, visite: <https://www.health.gov.au/about-us/contact-us/local-state-and-territory-health-departments>

## Telessaúde e entrega de medicamentos em domicílio

Médicos, enfermeiros e profissionais de saúde mental podem oferecer serviços cobertos pelo Medicare (bulk-billed) via telessaúde até 30 de setembro de 2020, através de telefone ou videoconferência.

Qualquer pessoa com um cartão Medicare pode usar os serviços de telessaúde. Seu médico pode também lhe dar uma receita médica através de uma consulta pelo telessaúde.

Seu médico irá emitir uma receita médica em papel durante sua consulta pelo telessaúde. Ele pode também emitir uma cópia legível da receita completa (uma imagem digital, como uma foto ou um arquivo pdf) para enviar à farmácia de sua preferência através de e-mail, mensagem de texto ou fax, para que o medicamento seja entregue em sua casa. Se preferir, seu médico pode lhe enviar a receita em papel pelo correio.

Saiba mais visitando:

<https://www.health.gov.au/resources/publications/covid-19-national-health-plan-prescriptions-via-telehealth-a-guide-for-patients>

## Suporte para saúde mental

O coronavírus está mudando a forma com que vivemos e passamos tempo com as pessoas que amamos. A pandemia estará conosco por muitos meses, e é importante nos lembrarmos de cuidar de nossa saúde mental tanto quanto de nossa saúde física.

Mantenha-se conectado com seus amigos, sua família e com a comunidade pelo telefone ou pela internet.

Lembre-se que é normal não estar bem. Se estiver se sentindo estressado, triste, cansado, ansioso ou com raiva, saiba que isto é normal, e não tenha medo de pedir ajuda.

Visite [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au) para:

- links para suporte de saúde mental online e pelo telefone
- fontes de informação e serviços que podem ajudá-lo se estiver passando por problemas mentais ou tentando ajudar outra pessoa

## Como faço o teste para COVID-19?

Qualquer pessoa com sintomas de COVID-19 deve se apresentar para fazer o teste. Os sintomas de COVID-19 são: febre, tosse e dor de garganta. É importante fazer o teste mesmo se estiver apenas com sintomas leves.



Fazer o teste para COVID-19 ajuda a identificar o maior número de casos possível, para que eles possam se isolar e para que os contatos deles possam ser rastreados, para evitar a disseminação do vírus na comunidade.

Isto irá ajudar no esforço da saúde pública para limitar a disseminação de COVID-19 e priorizar e direcionar os recursos de saúde.

Os estados e territórios podem ter seus próprios critérios para testes, então, por favor verifique com seu departamento de saúde local.

## Aguardando os resultados do teste

Pode levar alguns dias para os resultados do teste retornarem.

Se tiver sintomas graves, talvez seja mantido no hospital e isolado de outros pacientes, para evitar a disseminação do vírus.

Se seu médico disser que está bem o suficiente para ir para casa enquanto aguarda os resultados de seu teste, você deve:

- isolar-se em casa
- proteger a si mesmo e aos outros, mantendo boa higiene e distanciamento físico

## Como o COVID-19 é tratado?

No momento, não há tratamento nem vacina para o COVID-19. Os cuidados médicos podem tratar a maioria dos sintomas. Os antibióticos só são eficazes contra infecções bacterianas e não funcionam com vírus.

Há notícias sugerindo que alguns remédios, inclusive a hidroxicloroquina, podem ser usados para tratar o COVID-19. Nenhum remédio foi aprovado pela Administração de Produtos Terapêuticos (TGA) para tratar o COVID-19.

Saiba mais sobre a hidroxicloroquina visitando o site da TGA:

<https://www.tga.gov.au/alert/new-restrictions-prescribing-hydroxychloroquine-covid-19>

## Mais informações

Visite [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

Encontre as respostas para [as perguntas mais frequentes sobre COVID-19](#).

Visite [nossas fontes de informação em inglês sobre o COVID-19](#) e [as fontes de informação traduzidas sobre COVID-19](#)

Para saber sobre o que o Governo Australiano está fazendo para proteger os australianos do COVID-19, visite [www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au)