



Folha informativa: O que você precisa saber sobre COVID-19

17/09/2020

O que é COVID-19

Os coronavírus são uma grande família de vírus que causam infecções respiratórias. Elas 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 de COVID-19

Os sintomas de COVID-19 podem variar de uma leve indisposição a uma grave pneumonia.

Algumas pessoas se recuperarão de forma rápida e fácil, e outras podem ficar doentes muito rapidamente.

Os sintomas de COVID-19 incluem:

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

Outros sintomas podem incluir: nariz escorrendo, dor de cabeça, dor muscular ou nas articulações, náusea, diarreia, vômito, perda do olfato, alteração do paladar, perda de apetite e fadiga.

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 a ele em nossa comunidade. Isto significa que ele pode se espalhar de forma ampla e rápida.

Como faço o teste para COVID-19?

Qualquer pessoa com sintomas de COVID-19 deve fazer o teste. É importante fazer o teste mesmo se você tiver apenas sintomas leves.

Se estiver preocupado que talvez esteja com COVID-19, você pode:

- verificar os sintomas usando o verificador de sintomas do healthdirect ou ligar para o Disque-Ajuda Nacional sobre Coronavírus, no número 1800 020 080, para receber orientações. Se não fala inglês, pode usar o Serviço de Tradutores e Intérpretes, ligando para 131 450.
- ir a uma clínica respiratória gratuita para COVID-19 (clínica de testes)
- entrar em contato com seu médico por telefone - eles vão providenciar o teste (talvez lhe cobrem uma taxa)

As clínicas respiratórias para COVID-19 são centros médicos dedicados e espalhados pelo país, voltados a testar pessoas com sintomas de infecção respiratória.

Encontre a [clínica respiratória para COVID-19 mais próxima](#).

Aguardando o resultado do teste

Pode levar alguns dias para receber o resultado do teste. Enquanto aguarda o resultado do seu teste, deve seguir as instruções das autoridades de saúde pública e dos profissionais médicos que fizeram o teste em você.

Se fizer o teste porque está com sintomas, deve ir direto para casa e ficar lá. Você precisa fazer isto até receber um resultado negativo de teste ou até seus sintomas desaparecerem - o que demorar mais.

Você pode estar em quarentena porque retornou de uma viagem ou porque é um contato próximo de uma pessoa com COVID-19. Se fizer o teste por qualquer motivo enquanto estiver em quarentena, deve permanecer em quarentena até o final do período de quarentena (14 dias). Você deve fazer isto mesmo se não tiver nenhum sintoma e se seu teste for negativo.

Se o resultado do seu teste for positivo, você precisa ficar isolado, longe de outras pessoas, em sua casa, no hospital ou em outra acomodação, conforme as orientações do seu médico e da autoridade de saúde pública.

Como o COVID-19 é tratado?

No momento, não há tratamento específico nem vacina aprovada que cure ou previna o COVID-19. Existem alguns tratamentos que podem ajudar as pessoas a se recuperar de uma forma grave de COVID-19. Pesquisas na Austrália e em todo o mundo estão em andamento para desenvolver potenciais vacinas e tratamentos.

Quem está em maior risco com o COVID-19?

Na Austrália, as pessoas em maior risco de contrair 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 têm mais chance de estar em maior risco de doença grave, caso contraiam o vírus, são:

- pessoas com 70 anos de idade ou mais
- pessoas cujos sistemas imunológicos estão comprometidos devido a certos problemas ou tratamentos de saúde
- pessoas com problemas de saúde crônicos, tais como:
 - doença cardíaca
 - doença pulmonar
 - insuficiência renal
 - diabetes
 - obesidade grave
 - doença hepática

Esta não é uma lista completa dos problemas de saúde crônicos que podem aumentar o risco. Se tiver algum problema de saúde, recomenda-se que converse com o médico que o acompanha sobre o seu risco individual e sobre o que pode fazer para se proteger.

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

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

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

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

- manter 1,5 metro de distância dos outros
- evitar cumprimentos físicos, como apertos de mão, abraços e beijos
- ficar em casa se tiver sintomas de gripe ou resfriado, e fazer o teste, mesmo que os seus sintomas sejam leves
- cobrir a boca e o nariz com o cotovelo ou com um lenço de papel ao tossir e espirrar
- jogar imediatamente os lenços de papel usados na lixeira 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 que são usadas com frequência, tais como: bancadas, mesas e maçanetas de portas
- limpar e desinfetar objetos usados com frequência, tais como: telefones celulares/telemóveis, chaves, carteiras e cartões de identificação
- aumentar a quantidade de ar fresco disponível, abrindo janelas ou ajustando o ar condicionado.
- baixar o aplicativo COVIDSafe

Seguir sempre as recomendações [das autoridades de seu estado ou território](#) sobre reuniões públicas.

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

Mais informações e contatos

[Site do Departamento de Saúde do Governo Australiano](#)

[Fontes de informações sobre COVID-19 em inglês](#)

[Fontes de informações sobre COVID-19 traduzidas](#)

[Site do governo australiano](#)

[Verificador de sintomas do Healthdirect](#)

Encontre a [clínica de testes para COVID-19 mais próxima](#) (healthdirect)

[Site Head to Health](#), para suporte de saúde e bem-estar mental

Disque-Ajuda Nacional sobre Coronavírus: 1800 020 080. Esta linha para informações funciona 24 horas por dia, sete dias por semana.

Serviço de Tradutores e Intérpretes: 131 450. Para serviços de tradução e interpretação, caso não fale inglês.