



Surto actual da doença de Coronavírus (COVID-19)

(A informação constante deste documento foi publicada pela WHO aka OMS – Organização mundial de Saúde)

Os coronavírus (CoV) são uma grande família de vírus que causam doenças que variam do resfriado comum a doenças mais graves, como a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS-CoV) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS-CoV). Um novo coronavírus (nCoV) é uma nova estirpe que não foi previamente identificada em humanos.

Os coronavírus são zoonóticos, o que significa que são transmitidos entre animais e pessoas. Investigações detalhadas descobriram que o SARS-CoV foi transmitido de civetas para humanos e o MERS-CoV de camelos dromedários para humanos. Vários coronavírus conhecidos estão circulando em animais que ainda não infectaram humanos.

Sinais comuns de infecção incluem sintomas respiratórios, febre, tosse, falta de ar e dificuldades respiratórias. Em casos mais graves, a infecção pode causar pneumonia, síndrome respiratória aguda grave, insuficiência renal e até morte.

As recomendações padrão para impedir a propagação da infecção incluem lavagem regular das mãos, cobertura de boca e nariz ao tossir e espirrar, cozinhar bem a carne e os ovos. Evite contacto próximo com qualquer pessoa que apresente sintomas de doenças respiratórias, como tosse e espirros.

Q&A / FAQ – Perguntas frequentemente colocadas

O que é um coronavírus?

Os coronavírus são uma grande família de vírus que podem causar doenças em animais ou humanos. Em humanos, sabe-se que vários coronavírus causam infecções respiratórias que variam do resfriado comum a doenças mais graves, como a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS). O coronavírus descoberto mais recentemente causa a doença de coronavírus COVID-19.

O que é o COVID-19?

COVID-19 é a doença infecciosa causada pelo coronavírus descoberto mais recentemente. Este novo vírus e doença eram desconhecidos antes do início do surto em Wuhan, China, em Dezembro de 2019.



Quais são os sintomas do COVID-19?

Os sintomas mais comuns do COVID-19 são febre, cansaço e tosse seca. Alguns pacientes podem sentir dores, congestão nasal, corrimento nasal, garganta inflamada ou diarreia. Esses sintomas geralmente são leves e começam gradualmente. Algumas pessoas são infectadas, mas não apresentam sintomas e não se sentem mal. A maioria das pessoas (cerca de 80%) recupera da doença sem precisar de tratamento especial. Cerca de 1 em cada 6 pessoas infectadas com COVID-19 fica gravemente doente e desenvolve dificuldade em respirar. As pessoas idosas e as que têm problemas médicos subjacentes, como pressão alta, problemas cardíacos ou diabetes, têm maior probabilidade de desenvolver doenças graves. Pessoas com febre, tosse e dificuldade em respirar devem procurar atendimento médico.

Como o COVID-19 se espalha?

As pessoas podem apanhar o COVID-19 de outras pessoas que têm o vírus. A doença pode transmitir-se de pessoa para pessoa através de pequenas gotículas do nariz ou da boca que se espalham quando uma pessoa com COVID-19 tosse ou exala. Essas gotículas pousam em objectos e superfícies ao redor da pessoa. Outras pessoas apanham o COVID-19 tocando nesses objectos ou superfícies e depois tocando nos olhos, nariz ou boca. As pessoas também podem apanhar COVID-19 se respirarem gotículas de uma pessoa com COVID-19 que tosse ou exala gotículas. É por isso que é importante ficar a mais de 1 metro (3 pés) de uma pessoa doente. A OMS está a avaliar pesquisas em andamento sobre a maneira como o COVID-19 é disseminado e continuará a compartilhar descobertas actualizadas.

O vírus que causa o COVID-19 pode ser transmitido pelo ar?

Estudos até o momento sugerem que o vírus que causa o COVID-19 é transmitido principalmente pelo contacto com gotículas respiratórias e não pelo ar.

O COVID-19 pode ser detectado por uma pessoa que não apresenta sintomas?

A principal maneira pela qual a doença se transmite é através de gotículas respiratórias expelidas por alguém que tosse. O risco de contrair COVID-19 de alguém sem sintomas é muito baixo. No entanto, muitas pessoas com COVID-19 experimentam apenas sintomas leves. Isto é particularmente verdade nos estágios iniciais da doença. Portanto, é possível contrair o COVID-19 de alguém que tenha, por exemplo, apenas uma tosse leve e não se sinta mal. A OMS está a avaliar pesquisas em andamento sobre o período de transmissão do COVID-19 e continuará a compartilhar descobertas actualizadas.



Posso contrair o COVID-19 nas fezes de alguém com a doença?

O risco de pegar COVID-19 nas fezes de uma pessoa infectada parece ser baixo. Embora as investigações iniciais sugiram que o vírus possa estar presente nas fezes em alguns casos, a disseminação por essa via não é uma característica principal do surto. A OMS está a avaliar pesquisas em andamento sobre a maneira como o COVID-19 é disseminado e continuará a compartilhar novas descobertas. Como isso é um risco, é outro motivo para limpar as mãos regularmente, depois de usar o WC e antes de comer.

O que posso fazer para me proteger e impedir a propagação da doença?

Medidas de protecção para todos

Fique atento às informações mais recentes sobre o surto de COVID-19, disponíveis no site da OMS e por meio de sua autoridade de saúde pública nacional e local. Muitos países ao redor do mundo têm casos de COVID-19 e em vários ocorreram surtos. As autoridades da China e de alguns outros países conseguiram retardar ou interromper os seus surtos. No entanto, a situação é imprevisível, portanto verifique regularmente as últimas notícias.

Pode minimizar as hipóteses de ser infectado ou espalhar o COVID-19 tomando algumas precauções simples:

- Limpe regularmente e completamente as mãos com uma solução à base de álcool ou lave-as com água e sabão. Porquê? Lavar as mãos com água e sabão ou usar álcool nas mãos mata vírus que podem estar nas suas mãos.
- Mantenha pelo menos 1 metro (3 pés) de distância entre você e qualquer pessoa que esteja a tossir ou espirrar. Porquê? Quando alguém tosse ou espirra, pulveriza pequenas gotas líquidas do nariz ou da boca, que podem conter vírus. Se você estiver muito próximo, poderá respirar as gotículas, incluindo o vírus COVID-19, se a pessoa que que tossir tiver a doença.
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca. Porquê? As mãos tocam muitas superfícies e podem apanhar o vírus. Uma vez contaminadas, as mãos podem transferir o vírus para os olhos, nariz ou boca. A partir daí, o vírus pode entrar no seu corpo e deixá-lo doente.
- Certifique-se de que você e as pessoas ao seu redor seguem uma boa higiene respiratória. Isso significa cobrir a boca e o nariz com o cotovelo ou o tecido dobrado quando tossir ou espirrar. Em seguida, descarte o tecido usado imediatamente. Porquê? Gotas espalham vírus. Ao seguir uma boa higiene respiratória, você protege as pessoas ao seu redor contra vírus como resfriado, gripe e COVID-19.



- Fique em casa se não estiver bem. Se tiver febre, tosse e dificuldade em respirar, procure atendimento médico e ligue com antecedência. Siga as instruções da sua autoridade sanitária local. Porquê? As autoridades nacionais e locais terão as informações mais actualizadas sobre a situação em sua área. Ligar com antecedência permitirá que seu médico o direcione rapidamente para o centro de saúde certo. Isso também irá protegê-lo e ajudar a evitar a propagação de vírus e outras infecções.
- Mantenha-se actualizado sobre os hotspots mais recentes do COVID-19 (cidades ou áreas locais onde o COVID-19 está a espalhar-se amplamente). Se possível, evite viajar para lugares - especialmente se for uma pessoa idosa ou tiver diabetes, doenças cardíacas ou pulmonares. Porquê? Você tem uma chance maior de contrair o COVID-19 em uma dessas áreas.

Medidas de protecção para pessoas que estão ou visitaram recentemente (há 14 dias) áreas em que o COVID-19 está em forte propagação

- Siga as orientações descritas acima (medidas de protecção para todos)
- Auto isolar-se ficando em casa se começar a sentir-se mal, mesmo com sintomas leves, como dor de cabeça, febre baixa (37,3 C ou mais) e corrimento nasal leve, até recuperar. Se for essencial que alguém lhe traga mantimentos ou tiver que sair, por exemplo, para comprar comida deve usar uma máscara para evitar infectar outras pessoas. Porquê? Evitar o contacto com outras pessoas e as visitas às instalações médicas permitirá que essas instalações funcionem com mais eficiência e ajudará a protegê-lo a si e outras pessoas contra possíveis COVID-19 e outros vírus.
- Se desenvolver febre, tosse e dificuldade de respirar, procure orientação médica imediatamente, pois isso pode ocorrer devido a uma infecção respiratória ou outra condição séria. Ligue com antecedência e informe a sua unidade de saúde de qualquer viagem recente ou contacto com os viajantes. Porquê? Ligar com antecedência permitirá que o seu médico o direcione rapidamente para o serviço de saúde apropriado. Isso também ajudará a evitar a possível propagação do COVID-19 e outros vírus.

Qual a probabilidade de eu apanhar o COVID-19?

O risco depende de onde está - e mais especificamente, se há um surto de COVID-19 na sua localização. Para a maioria das pessoas na maioria dos locais, o risco de apanhar o COVID-19 ainda é baixo. No entanto, existem lugares por todo o mundo (cidades ou zonas) onde a doença está em forte expansão. Para as pessoas que moram ou visitam essas zonas, o risco de



**7 days
&
24 hours**

Consultoria e Soluções

contrair o COVID-19 é maior. Governos e as autoridades de saúde estão a tomar medidas vigorosas sempre que um novo caso de COVID-19 é identificado. Certifique-se que cumpre todas as restrições locais sobre viagens, movimento ou grandes reuniões. A cooperação com os esforços de controle de doenças reduzirá o risco de contrair ou espalhar o COVID-19.

Os surtos de COVID-19 podem ser contidos e a transmissão interrompida, como foi mostrado na China e em alguns outros países. Infelizmente, novos surtos podem surgir rapidamente. É importante estar ciente da situação onde você está ou pretende ir. A OMS publica actualizações diárias sobre a situação do COVID-19 em todo o mundo. Pode lê-las em <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

Devo preocupar-me com o COVID-19?

A doença devido à infecção por COVID-19 é geralmente leve, especialmente para as crianças e adultos jovens. No entanto, pode causar doenças graves: cerca de 1 em cada 5 pessoas infectadas precisam de cuidados hospitalares. Portanto, é bastante normal que as pessoas preocupem-se com o impacto do surto de COVID-19 sobre elas e os seus entes queridos. Podemos canalizar as nossas preocupações em acções para proteger-nos, nossos entes queridos e as nossas comunidades. Em primeiro lugar, entre essas acções está a lavagem regular e completa das mãos e a boa higiene respiratória. Em segundo lugar, mantenha-se informado e siga os conselhos das autoridades locais de saúde, incluindo quaisquer restrições impostas a viagens, movimentação e reuniões. Saiba mais sobre como se proteger em <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Quem está em risco de desenvolver doenças graves?

Enquanto ainda estamos a aprender sobre como o COVID-2019 afecta pessoas, os idosos e as pessoas com condições médicas pré-existentes (como pressão alta, doenças cardíacas, doenças pulmonares, cancro ou diabetes) parecem desenvolver doenças graves com mais frequência do que outros.

Os antibióticos são eficazes na prevenção ou tratamento do COVID-19?

Não. Os antibióticos não funcionam contra vírus, eles funcionam apenas em infecções bacterianas. O COVID-19 é causado por um vírus, portanto os antibióticos não funcionam. Antibióticos não devem ser usados como um meio de prevenção ou tratamento de COVID-19. Eles devem ser usados apenas como indicado por um médico para tratar uma infecção bacteriana.



Existem medicamentos ou terapias que podem prevenir ou curar o COVID-19?

Embora alguns remédios ocidentais, tradicionais ou domésticos possam proporcionar conforto e aliviar os sintomas do COVID-19, não há evidências de que a medicina actual possa prevenir ou curar a doença. A OMS não recomenda a automedicação com nenhum medicamento, incluindo antibióticos, como prevenção ou cura para o COVID-19. No entanto, existem vários ensaios clínicos em andamento que incluem medicamentos ocidentais e tradicionais. A OMS continuará a fornecer informações actualizadas assim que os achados clínicos estiverem disponíveis.

Existe uma vacina, medicamento ou tratamento para o COVID-19?

Ainda não. Até o momento, não existe vacina nem medicamento antiviral específico para prevenir ou tratar o COVID-2019. No entanto, as pessoas afectadas devem receber cuidados para aliviar os sintomas. Pessoas com doenças graves devem ser hospitalizadas. A maioria dos pacientes recupera graças aos cuidados de suporte.

Possíveis vacinas e alguns tratamentos medicamentosos específicos estão sob investigação. Eles estão a ser testados através de ensaios clínicos. A OMS está a coordenar esforços para desenvolver vacinas e medicamentos para prevenir e tratar o COVID-19.

As maneiras mais eficazes de proteger a si e aos outros contra o COVID-19 são limpar frequentemente as mãos, cobrir a tosse com a curva do cotovelo ou tecido e manter uma distância de pelo menos 1 metro (3 pés) das pessoas que estão a tossir ou espirar.

COVID-19 é o mesmo que SARS?

Não. O vírus que causa o COVID-19 e o que causou o surto da Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS) em 2003 estão relacionados entre si geneticamente, mas as doenças que causam são bem diferentes.

A SARS foi mais mortal, mas muito menos infecciosa que a COVID-19. Não houve surtos de SARS em nenhum lugar do mundo desde 2003.

Devo usar uma máscara para me proteger?

Use uma máscara apenas se estiver doente com sintomas de COVID-19 (especialmente tosse) ou cuidando de alguém que possa ter COVID-19. A máscara facial descartável pode ser usada apenas uma vez. Se não está doente nem a cuidar de alguém que está doente, está desperdiçar uma máscara. Existe uma escassez mundial de máscaras, por isso a OMS recomenda que as pessoas usem máscaras com sabedoria.

A OMS recomenda o uso racional de máscaras médicas para evitar o desperdício desnecessário de recursos preciosos e o uso indevido de máscaras.



As maneiras mais eficazes de proteger a si e aos outros contra o COVID-19 são limpar frequentemente as mãos, cobrir a tosse com a curva do cotovelo ou tecido e manter uma distância de pelo menos 1 metro (3 pés) das pessoas que tosse ou espirram.

Como colocar, usar, tirar e descartar uma máscara?

1. Lembre-se de que uma máscara deve ser usada apenas por profissionais de saúde e indivíduos com sintomas respiratórios, como febre e tosse.
2. Antes de tocar na máscara, limpe as mãos com um sabonete à base de álcool ou água e sabão
3. Observe a máscara e verifique se há rasgos ou orifícios.
4. Localize o lado superior (onde está a tira de metal).
5. Verifique se o lado correcto da máscara está voltado para fora (o lado colorido).
6. Coloque a máscara no seu rosto. Aperte a tira de metal ou a borda rígida da máscara para que ela se adapte ao formato do seu nariz.
7. Puxe a parte inferior da máscara para que ela cubra a sua boca e seu queixo.
8. Após o uso, retire a máscara; remova as presilhas elásticas por trás das orelhas, mantendo a máscara afastada do rosto e das roupas, para evitar tocar em superfícies potencialmente contaminadas da máscara.
9. Deite a máscara fora num caixote de lixo fechado imediatamente após o uso.
10. Execute a higiene das mãos depois de tocar ou descartar a máscara - Esfregue as mãos com uma solução à base de álcool ou, se estiver visivelmente sujo, lave as mãos com água e sabão.

Quanto tempo dura o período de incubação do COVID-19?

O "período de incubação" significa o tempo entre a captura do vírus e o início dos sintomas da doença. A maioria das estimativas do período de incubação para COVID-19 varia de 1 a 14 dias, geralmente em torno de cinco dias.

Os seres humanos podem ser infectados com o COVID-19 de uma fonte animal?

Os coronavírus são uma grande família de vírus comuns em animais. Ocasionalmente, as pessoas são infectadas com esses vírus, que podem se espalhar para outras pessoas. Por exemplo, o SARS-CoV foi associado às civetas e o MERS-CoV é transmitido por camelos dromedários. Possíveis fontes animais de COVID-19 ainda não foram confirmadas.

Para se proteger, como ao visitar mercados de animais vivos, evite o contacto directo com animais e superfícies em contacto com animais. Garanta sempre boas práticas de segurança



alimentar. Manuseie carne crua, leite ou órgãos de animais com cuidado para evitar a contaminação de alimentos não cozinhados e o consumo de produtos de animais crus ou mal cozinhados.

Posso contrair o COVID-19 do meu animal de estimação?

Não. Não há evidências de que animais de companhia ou animais de estimação, como gatos e cães, foram infectados ou podem espalhar o vírus que causa o COVID-19.

Quanto tempo o vírus sobrevive nas superfícies?

Não se sabe quanto tempo o vírus que causa o COVID-19 sobrevive na superfície, mas parece se comportar como outros coronavírus. Os estudos sugerem que os coronavírus (incluindo informações preliminares sobre o vírus COVID-19) podem persistir nas superfícies por algumas horas ou até vários dias. Isso pode variar sob diferentes condições (por exemplo, tipo de superfície, temperatura ou humidade do ambiente).

Se acha que uma superfície pode estar infectada, limpe-a com um desinfetante simples para matar o vírus e proteger a si e aos outros. Limpe as mãos esfregando com uma solução à base de álcool ou lave-as com água e sabão. Evite tocar nos olhos, boca ou nariz.

É seguro receber um pacote de qualquer área em que o COVID-19 tenha sido relatado?

Sim. A probabilidade de uma pessoa infectada contaminar mercadorias comerciais é baixa e o risco de contrair o vírus que causa o COVID-19 num pacote que foi movido, transportado e exposto a diferentes condições e temperatura também é baixo.

Existe algo que eu não deva fazer?

As seguintes medidas NÃO são eficazes contra o COVID-2019 e podem ser prejudiciais:

- Fumar
- Usar várias máscaras
- Tomar antibióticos (consulte a pergunta 10 "Existem medicamentos de terapias que podem prevenir ou curar o COVID-19?")

De qualquer forma, se tiver febre, tosse e dificuldade em respirar, procure o atendimento médico com antecedência para reduzir o risco de desenvolver uma infecção mais grave e compartilhe o seu histórico recente de viagens com o seu médico.



Conselhos sobre a doença de coronavírus (COVID-19) ao público: quando e como usar máscaras

Quando usar uma máscara

- Se é saudável, só precisará usar uma máscara se estiver a cuidar de uma pessoa com suspeita de infecção 2019-nCoV.
- Use uma máscara se estiver tossindo ou espirrando.
- As máscaras são eficazes somente quando usadas em combinação com a limpeza frequente das mãos com álcool ou água e sabão.
- Se usar uma máscara, deve saber como usá-la e descartá-la adequadamente.

Como colocar, usar, tirar e descartar uma máscara

- Antes de colocar uma máscara, limpe as mãos com um sabonete à base de álcool ou água e sabão.
- Cubra a boca e o nariz com a máscara e verifique se não há espaços entre o rosto e a máscara.
- Evite tocar na máscara enquanto a estiver usando; se o fizer, limpe as mãos com um sabonete à base de álcool ou água e sabão.
- Substitua a máscara por uma nova assim que estiver húmida e não reutilize máscaras de uso único.
- Para remover a máscara: remova-a por trás (não toque na frente da máscara); deite a máscara fora num caixote de lixo fechado imediatamente após o uso; limpe as mãos com álcool ou água e sabão.



Recomendações para reduzir o risco de transmissão de patógenos emergentes de animais para humanos em mercados de animais vivos

Em 31 de Dezembro de 2019, a OMS foi informada de casos de pneumonia de etiologia desconhecida (causa desconhecida) detectada na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China. Um novo coronavírus (2019-nCoV) foi identificado como o vírus causador pelas autoridades chinesas em 7 de Janeiro.

Estão em andamento investigações para avaliar a fonte do surto, o (s) modo (s) de transmissão e a extensão da infecção. As evidências disponíveis sobre o vírus 2019-nCoV e a experiência anterior com outros coronavírus (MERS-CoV e SARS-CoV) e outros vírus respiratórios (por exemplo, influenza aviária) sugerem que pode haver transmissão zoonótica associada ao 2019-nCoV.

À luz das evidências disponíveis e da experiência passada, a OMS faz as seguintes recomendações gerais:

- Como precaução geral, quem visita mercados de animais vivos, húmidos ou de produtos de origem animal deve praticar medidas gerais de higiene, incluindo lavagem regular das mãos com sabão e água potável após tocar em animais e produtos de origem animal, evitando tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos. e evitar o contacto com animais doentes ou produtos animais estragados. Qualquer contacto com outros animais possivelmente vivendo no mercado (por exemplo, gatos e cães vadios, roedores, pássaros, morcegos) deve ser estritamente evitado. Também deve ser tomada atenção para evitar o contacto com resíduos ou fluidos animais potencialmente contaminados no solo ou nas estruturas de lojas e instalações de mercado
- O consumo de produtos de origem animal crua ou mal cozida deve ser evitado. Carne crua, leite ou órgãos de animais devem ser manuseados com cuidado, para evitar a contaminação cruzada com alimentos não cozidos, conforme boas práticas de segurança alimentar.

Recomendações para grupos de risco

- Até que se entenda mais sobre o 2019-nCoV, as pessoas com condições médicas subjacentes são consideradas com maior risco de doença grave. Portanto, indivíduos



com essas condições médicas subjacentes devem evitar o contacto com mercados de animais vivos, animais vadios e animais selvagens, não devem comer carne crua de animais. Tais recomendações também devem ser disseminadas para viajantes e turistas com condições médicas subjacentes.

- Os trabalhadores de matadouros, veterinários encarregados da inspecção de animais e alimentos nos mercados, trabalhadores de mercado e aqueles que manipulam animais vivos e produtos de origem animal devem praticar boa higiene pessoal, incluindo lavagem frequente das mãos após tocar em animais e produtos de origem animal. Eles devem considerar usar roupas protectoras, luvas, máscaras enquanto manipulam profissionalmente animais e produtos de animais frescos. Os equipamentos e as estações de trabalho devem ser desinfectados com frequência, pelo menos uma vez ao dia. As roupas de protecção devem ser removidas após o trabalho e lavadas diariamente. Os trabalhadores devem evitar expor os membros da família a roupas, sapatos ou outros itens sujos que possam ter entrado em contacto com material potencialmente contaminado. Portanto, é recomendável que roupas e itens de protecção permaneçam no local de trabalho para lavagem diária.

Com base nas informações disponíveis, não se sabe se o 2019-nCoV tem algum impacto na saúde dos animais e nenhum evento específico foi relatado em nenhuma espécie. Como recomendação geral, os animais doentes nunca devem ser abatidos para consumo; os animais mortos devem ser enterrados ou destruídos com segurança e o contacto com seus fluidos corporais deve ser evitado sem roupas de protecção. Os veterinários devem manter um alto nível de vigilância e relatar qualquer evento incomum detectado em qualquer espécie animal presente nos mercados às autoridades veterinárias.



**7 days
&
24 hours**

Consultoria e Soluções

Impacto do COVID-19 no âmbito da Saúde e Segurança no Trabalho

Implicações do Surto actual da doença de Coronavírus (COVID-19) nos procedimentos relacionados com a Saúde e Segurança no Trabalho

A DGS (Direcção Geral de Saúde) publicou no passado dia 26 de Fevereiro de 2020 a Orientação nº 006/2020 na qual lembra que O empregador é responsável por organizar os Serviços de Saúde e Segurança do Trabalho (SST) de acordo com o estabelecido no “Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho” (RJPSST - Lei n.º 102/2009, de 10 de Setembro, na sua actual redacção).

Este documento descreve as principais etapas que as empresas, (entenda-se por empresas todas as empresas e organizações de todos os ramos de actividade nos sectores público, privado ou cooperativo e social), devem considerar para estabelecer um Plano de Contingência no âmbito da infecção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-22, agente causal da COVID-193, assim como os procedimentos a adoptar perante um Trabalhador com sintomas desta infecção), devem considerar para estabelecer um Plano de Contingência no âmbito da infecção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-22, agente causal da COVID-193, assim como os procedimentos a adoptar perante um Trabalhador com sintomas desta infecção.

O documento pode se consultado na sua totalidade no seguinte link:

Orientação nº 006/2020 de 26/02/2020 - Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19).

Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas

<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0062020-de-26022020.aspx>

Esta Orientação pode ser actualizada a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19, pelo que os interessados devem manter-se informados consultando o Web Site da DGS (Direcção Geral de Saúde) www.dgs.pt



Impacto do COVID-19 na utilização de dispositivos electrónicos

Cuidados a ter com a utilização de dispositivos electrónicos com vista a minimizar as possibilidades de infecção por COVID-19

Os cuidados a ter com a utilização de dispositivos electrónicos face ao COVID-19, são os mesmos que se devem ter relativamente a qualquer outra doença que possa ser transmitida por gotículas ou por contacto físico.

O interior destes dispositivos não é um ambiente propício à sobrevivência de vírus, e não sendo por norma uma zona acessível não deve causar preocupações.

As zonas onde o perigo de transmissão é real são algumas das superfícies destes equipamentos, especificamente as que mantemos próximas da nossa bota e nariz ou as quais tocamos para os operar.

Existem alguns dispositivos, que pela natureza da sua utilização podem, com alguma facilidade contribuir para a transmissão de uma doença. Deixamos aqui algumas recomendações associadas aos dispositivos electrónicos os mais comuns e sua utilização.

Toda e qualquer superfície operada por tacto.

Os ecrãs tácteis ou dispositivos com este tipo de funcionalidade podem ser tocados por mais do que uma pessoa durante a sua utilização, por vezes num espaço de tempo muito curto, (segundos). Se for um objecto de uso pessoal, evite partilhar ou permitir o acesso de terceiros ao mesmo e tente manter essa superfície higienizada, usando para esse efeito produtos de limpeza e procedimentos apropriados.

Telefones e Smartphones em específico.

Evite a partilha do objecto com terceiros. Se estiver a usar um telefone público tente usar o equipamento em alta voz para não aproximar a sua boca do objecto.

Se um terceiro tiver que usar o seu telefone marque o número e coloque o telefone em alta voz afastando-o pelo menos um metro, para evitar o contágio do equipamento por toque ou gotículas.



Ecrãs (não de uso táctil).

Estes dispositivos não são por norma propícios a facilitar a transmissão, mas deve manter alguma distancia dos mesmos. Existem produtos e procedimento de fácil utilização para os higienizar.

Teclado, Ratos e outros dispositivos com botões.

Estes dispositivos podem facilitar a contaminação especialmente se forem usados por diversas pessoas num espaço de tempo muito curto. Há produtos de simples utilização para os higienizar.

Cuidados específicos a ter na higienização das superfícies dos equipamentos electrónicos:

Na grande maioria destas superfícies o uso de álcool como desinfectante não tem consequências destrutivas para o material que as compõe. Todavia tenha o máximo cuidado a usar produtos de limpeza para não causar danos à ao superfície e interior do dispositivo ou a si mesmo.

Em cada caso, antes de proceder à higienização dessas superfícies, consulte as especificações do produto, ou se necessário, consulte o fabricante do mesmo, para garantir que as acções e produtos que vai usar para os higienizar não são destrutivos para o objecto ou perigosos para si, (queimaduras, choque eléctrico, etc.).

Antes de proceder à higienização de qualquer dispositivo electrónico, garanta que o mesmo está desligado, (não está a receber corrente eléctrica), e sempre que possível remova qualquer bateria/pilha que o dispositivo possa ter.

Comportamentos a evitar na utilização de dispositivos electrónicos:

Todos nós, por vezes de forma inocente, temos comportamentos que de alguma forma podem colocar a nossa saúde em risco. Estão são alguns dos mais comuns que deve evitar:

- Não partilhe o seu telefone. Muitas vezes cedemos o nosso telefone a terceiros que após falarem nos devolvem o equipamento. Evite este tipo de comportamento colocando o telefone em alta voz e mantenha-o afastado da outra pessoa.
- Não use um telefone de terceiro, você não sabe se essa pessoa está infectada e vai estar a colocar a sua boca e face muito próximo de onde a outra pessoa colocou as dela. Se tiver mesmo de o fazer, use o telefone em alta voz e após devolver o equipamento higienize as suas mãos.



**7 days
&
24 hours**

Consultoria e Soluções

- Evite partilhar o ecrã de um dispositivo. Fazemo-lo muitas vezes quando jogamos um jogo num smartphone ou tablet. As suas mãos e as mãos da outra pessoa vão provavelmente tocar-se diversas vezes, e mesmo que isso não acontece, ambas estiveram a usar a mesma superfície.
- Se tiver de tocar num botão, ecrã, teclado, ou qualquer outra superfície de um equipamento de uso público ou partilhado, tente isolar-se um simples lenço de papel entre os seus dedos e essa superfície. Descarte o lenço após utilização tendo o cuidado de não tocar na parte que esteve em contacto com a superfície do equipamento.

Situações de elevado risco:

Em casos e situações muito específicas e bem identificadas, em que o risco seja verdadeiramente elevado, aconselhe-se o uso de equipamento que possam ser globalmente higienizados de uma forma rápida e simples.

Existem teclados, ratos, telefones, tablets, ecrãs que são desenhados especificamente para poder ser mergulhados em água e outras soluções desinfectantes.

Se tiver alguma dúvida ou questão não hesite em nos contactar geral@724.pt



7 days
&
24 hours

Consultoria e Soluções

Definições

Endemia:

É qualquer doença localizada em um espaço limitado denominado “faixa endêmica”. Significa que endemia é uma doença que se manifesta apenas numa determinada região, de causa local, não atingindo nem se espalhando para outras comunidades. Enquanto a epidemia se espalha por outras localidades, a endemia tem duração contínua, porém, restrito a uma determinada área.

Epidemia:

É uma doença infecciosa e transmissível que ocorre numa comunidade ou região e pode se espalhar rapidamente entre as pessoas de outras regiões, originando um surto epidémico. Isso poderá ocorrer por causa de um grande desequilíbrio (mutação) do agente transmissor da doença ou pelo surgimento de um novo agente (desconhecido).

Pandemia:

A pandemia é uma epidemia que atinge grandes proporções, podendo se espalhar por um ou mais continentes ou por todo o mundo, causando inúmeras mortes ou destruindo cidades e regiões inteiras.



**7 days
&
24 hours**

Consultoria e Soluções

Hiperligações

WHO/OMS COVID-19 website

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

WHO/OMS Conselhos para Viajantes

<https://www.who.int/ith/en/>

WHO/OMS Coronavírus (COVID-19) conselhos para o público

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

WHO/OMS Orientação técnica da doença de coronavírus (COVID-19)

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance>

WHO/OMS Recomendações para reduzir o risco de transmissão de patógenos emergentes de animais para humanos em mercados de animais vivos

<https://www.who.int/health-topics/coronavirus/who-recommendations-to-reduce-risk-of-transmission-of-emerging-pathogens-from-animals-to-humans-in-live-animal-markets>

DGS Orientação nº 006/2020 de 26/02/2020 - Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19). Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas

<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0062020-de-26022020.aspx>

Informação Constantemente Actualizada

WHO/OMS Coronavirus disease (COVID-2019) situation reports

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>