



## Perguntas frequentes: COVID-19

14 de maio, 2020

### O que é a COVID-19, anteriormente chamada de “doença do coronavírus 2019”?

A COVID-19 é uma nova doença respiratória causada pelo vírus “SARS CoV-2”, chamado antes de “2019-nCoV”, identificada primeiro em Wuhan, China, em dezembro de 2019.

### O que é um coronavírus?

Os coronavírus (CoV) formam uma grande família de vírus que causam diversas doenças, de resfriados comuns a problemas mais graves. A Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS) são exemplos de infecções causadas por coronavírus. Há investigações em andamento para saber mais sobre o vírus.

### A COVID-19 é a mesma coisa que a MERS ou a SARS?

Não. A COVID-19 é uma nova doença causada por um tipo de coronavírus, diferente daquele que causa a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS). No entanto, análises genéticas apontam que esse vírus surgiu a partir de um vírus relacionado à SARS. Há novidades a todo o instante, e as informações serão atualizadas assim que estiverem disponíveis.

### Como a COVID-19 é transmitida?

A COVID-19 é causada por um vírus respiratório. Ela se espalha de uma pessoa infectada para uma pessoa sadia por meio de secreções respiratórias, quando alguém infectado tosse ou espirra perto de outra pessoa a uma distância a cerca de 2 metros. Ocorre da mesma forma como os germes da gripe ou outros germes respiratórios são transmitidos. Uma pessoa também pode pegar a COVID-19 quando toca em uma superfície ou objeto contaminado pelo vírus e depois leva as mãos à boca, ao nariz ou aos olhos. Evidências mostram que o vírus da COVID-19 se mantém ativo por diversas horas ou mesmo dias em superfícies feitas de diversos materiais, mas uma vez seco na superfície, não é provável que cause infecção. A rotina de limpeza e higienização é suficiente para remover o risco de transmissão para superfícies molhadas ou secas.

### Quais são os sintomas e as possíveis complicações?

As pessoas infectadas pela COVID-19 dizem ter problemas respiratórios leves ou, às vezes, mais graves, com sintomas de febre, tosse e falta de ar. Sintomas adicionais como arrieiros e perder o olfato e paladar são reportados também. Nos casos mais sérios, a doença pode causar a pneumonia.

### Quem corre risco de desenvolver complicações mais sérias por conta da COVID-19?

Algumas pessoas correm mais risco de desenvolver complicações por conta dessa doença.

Incluindo:

- Adultos mais velhos
- Pessoas com problemas de saúde crônicas, incluindo mas não limitando doenças cardíaca, diabetes, doenças pulmonares, e obesidade

Se você fizer parte do grupo de risco e estiver sujeito a desenvolver complicações mais sérias por conta da COVID-19, você deve:

- Estocar materiais, incluindo remédios.
- Tomar precauções diárias para se manter distante de outras pessoas.
- Quando for a locais públicos, fique longe de pessoas doentes, limite os contatos próximos

(entre 2 metros) e lave as suas mãos com frequência.

- Evite aglomerações o máximo possível.
- Evite cruzeiros marítimos e viagens não essenciais.
- Durante um surto de COVID-19 na sua comunidade, fique em casa o máximo possível para reduzir o risco de exposição ao vírus.

### **Quando que os sintomas irão aparecer?**

Os sintomas podem aparecer entre 2 e 14 dias após o contato inicial com o vírus. As pessoas têm mais possibilidade de transmitir a doença quando apresentam sintomas similares aos da gripe, como tosse, espirros e produção de secreções respiratórias infectadas.

### **Como a COVID-19 é tratada?**

O tratamento se baseia em cuidados especiais e no alívio dos sintomas. No momento, não existe nenhuma vacina capaz de prevenir a infecção por este novo coronavírus. Também não existe nenhum tratamento antiviral específico.

### **Como posso me proteger?**

A melhor maneira de prevenir a infecção é evitar a exposição ao vírus. O BPHC recomenda as mesmas precauções para prevenir a transmissão de outros vírus respiratórios, como aqueles que causam a gripe e o resfriado:

- Lave as mãos frequentemente com água e sabão, por pelo menos 20 segundos, principalmente após ir ao banheiro, antes de comer e após assoar o nariz, tossir ou espirrar.
- Se não houver sabão ou água, use um higienizador com pelo menos 60% de álcool em sua composição.
- Evite tocar os olhos, o nariz e a boca antes de lavar as mãos.
- Evite contato próximo com pessoas que estão doentes.
- Não compartilhe bebidas, alimentos ou talheres.
- Fique em casa quando estiver doente.
- Cubra a boca e o nariz com a manga da camisa ao tossir ou espirrar (nunca com as mãos), ou use um lenço e jogue-o no lixo logo depois.
- Limpe e desinfete superfícies e objetos tocados com frequência por outras pessoas, usando um pano ou spray de limpeza doméstico.
- Evite cuspir em público.
- Tome uma vacina contra a gripe.

### **Usar uma máscara previne a transmissão do COVID-19?**

Uma máscara ou cobertura feito de pano deve ser usado por todas acima de dois anos quando estão fora de casa para prevenir a COVID-19 se espalhar. Isto é especialmente importante para pessoas que tenham sintomas suspeitos ou confirmados da COVID-19 ou de outros vírus respiratórios por que elas impedem que outras pessoas sejam infectadas. As máscaras também devem ser usadas por provedores de saúde e por pessoas que estejam cuidando de alguém com suspeita ou confirmação de COVID-19.

### **Como eu sei que eu fui exposto ao vírus?**

Geralmente, para ser infectado, você precisa ter contato próximo com alguém doente. Contato próximo inclui:

- Viver na mesma casa que uma pessoa infectada pela COVID-19.
- Cuidar de uma pessoa infectada pela COVID-19.
- Ficar menos de 2 metros de uma pessoa infectada pela COVID-19 por cerca de 10 minutos, OU

- Ter contato direto com as secreções de uma pessoa infectada pela COVID-19 (ex.: ser atingido por gotículas respiratórias quando a pessoa tosse ou espirra, beijar, compartilhar utensílios, etc.).

Caso você não tenha tido contato próximo com uma pessoa infectada pela COVID-19, você corre um risco baixo de ser infectado. Se você tiver tido contato próximo a alguém infectado, você deve manter distante a outros por 14 dias e monitorar-se por sinais da doença. As vezes, alguém pode não ter sintomas ou ainda não ter desenvolvido sintomas mas pode transmitir a doença, mas o risco de transmissão é menor do que alguém que tem sintomas e estar produzindo secreções infectadas. De qualquer forma, nas circunstâncias atuais, todos devem monitorar sua saúde e ficar longe de pessoas se você ficar doente e usar uma máscara quando fuera de casa.

### **O que eu devo fazer se tiver tido contato próximo com alguém infectado pela COVID-19?**

Se você mora na região de Boston, alguém do BPHC entrará em contato caso você tenha sido identificado como alguém que esteve próximo de uma pessoa diagnosticada com a COVID-19. Se você mora fora da região de Boston, o Massachusetts Department of Public Health (MDPH) e/ou o seu departamento de saúde local entrarão em contato com você.

Você será solicitado para se monitorar desde o momento em que teve contato com essa pessoa. Se você desenvolver febre ou outros sintomas, ligue para o seu provedor de saúde. Você deve evitar outras pessoas e lugares público por 14 dias após exposição.

### **Eu preciso fazer exames para saber se tenho a COVID-19?**

Se você tiver sintomas, você deve ligar para seu provedor de saúde. Seu provedor de saúde vai avaliar seus sintomas e a possibilidade de exposição e vai determinar se você deve fazer o teste. Indivíduos que fazem parte do grupo de risco inclui:

- Adultos mais velhos, com 60 anos ou mais
- Pessoas com doenças crônicas
- Pessoas com sistema imunológico fraco

Se você trabalha na área de saúde e entra em contato com pacientes ou outras pessoas que trabalham na área de saúde, ou se você trabalhar como primeiro socorros (EMS, bombeiro, polícia), você deve fazer o teste independente do critério de alto risco se você desenvolver sintomas. Se você não tiver uma doença de alto risco, não trabalha na área de saúde ou com primeiros socorros, e seus sintomas forem leves, você não precisa ser avaliado e não precisa fazer o teste para COVID-19. Você pode se isolar (verifique abaixo). Atualmente, não existem medicamentos para tratar COVID-19.

### **Como que uma pessoa faz o teste para COVID-19?**

Se você tem sintomas parecidos como os mencionados acima, entre em contato com o seu provedor de saúde POR TELEFONE. Caso você não tenha um provedor de saúde, vai até a clínica ou atendimento de emergência mais próximo, dependendo de como você estiver se sentindo. Entre em contato com a clínica, local de atendimento de urgência ou o departamento de emergência POR TELEFONE antes da sua chegada. Seu provedor de saúde examinará as opções de como e onde fazer o teste.

### **O que devo fazer se eu for um contato próximo de alguém com COVID-19 e ficar doente?**

Se você ficar com febre, tosse ou falta de ar (mesmo que seus sintomas sejam muito leves), fique em casa e longe de outras pessoas. Ligue para o seu provedor de saúde e diga que você foi exposto a alguém com COVID-19. Atualmente, não existem medicamentos para tratar COVID-19 exceto para tratar de pacientes hospitalizados (a droga intravenosa, remdesivir). Se você tiver uma emergência médica e precisa ligar para o 911, notifique a equipe de expedição de que pode ter sido exposto ao COVID-19. Se possível, coloque uma máscara antes da chegada dos serviços médicos de emergência ou imediatamente após a chegada.

## **Se eu viajei recentemente para uma área com surto de COVID-19 e estou doente, o que eu devo fazer?**

Caso tenha viajado para uma área com surto de COVID-19 nos últimos 14 dias, você deve se isolar até 14 dias depois de sua chegada. Se você estiver doente com febre (38° C/100,4° F), tosse ou falta de ar, você deve:

- Procurar ajuda médica imediatamente. Antes de ir ao consultório do provedor de saúde ou ao atendimento de emergência, ligue e avise sobre a viagem recente que você fez e os sintomas que está sentindo.
- Evitar contato com outras pessoas e usar uma máscara quando em contato inevitável com outras pessoas.
- Deixar de viajar enquanto está doente.
- Cobrir a boca e o nariz com um lenço ou com as mangas da camisa (não com as suas mãos) quando tossir ou espirrar.
- Usar uma máscara cirúrgica se você tiver uma, ou assim que chegar a uma instituição clínica que possa lhe fornecer uma.
- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão, por pelo menos 20 segundos. Usar um higienizador à base de álcool caso não tenha sabão e água disponíveis.
- Para emergências médicas, como falta de ar ou dor no peito, ligue para 911; notifique o expedidor que você pode ter o COVID-19.

## **Se eu fui diagnosticado com a COVID-19, por quanto tempo ficarei em isolamento?**

Os pacientes com casos confirmados da COVID-19 devem ficar isolados em casa até que o risco de transmissão para outras pessoas seja baixo. Os pacientes com problemas clínicos mais severos, que necessitem de internação hospitalar, não poderão voltar para a casa até que estejam estáveis. Os provedores de saúde e os departamentos de saúde estaduais e locais são os responsáveis por analisar caso a caso se um paciente isolado em casa pode ser liberado. Atualmente, pessoas com COVID-19 estão isoladas por um mínimo de 10 dias, desde que estejam sem febre e tenham melhora de outras sintomas pelo menos 3 dias completos ou até que tenham dois testes negativos para o vírus.

## **O que eu devo fazer para impedir que a minha infecção seja transmitida para a minha família e para outras pessoas na comunidade?**

Permaneça em casa, a não ser para ir ao médico.

Restrinja as suas atividades fora de casa, a não ser para ir ao médico. Não vá ao trabalho, à escola ou a áreas públicas. Evite o uso de transporte público, aplicativos de carona ou táxis.

Isole-se de outras pessoas e animais de estimação na sua casa.

Pessoas: O máximo possível, fique em um quarto específico e longe de outras pessoas na sua casa.

Além disso, use um banheiro separado, se houver. Não compartilhe alimentos, bebidas e talheres.

Animais: Para mais informações, leia “COVID-19 e animais”.

Antes de ir ao médico, ligue para avisar.

Caso precise ir ao médico, ligue antes e avise que você tem os sintomas da COVID-19. Isso ajudará o consultório a tomar as medidas necessárias para impedir que outras pessoas sejam infectadas ou expostas ao vírus.

Use uma máscara facial ou cobertura feito de pano

Use uma máscara facial ou outra cobertura feito de pano quando estiver perto de outras pessoas (ex.: quando estiver na mesma sala ou veículo) ou animais e antes de entrar no consultório do profissional de saúde. Caso você não possa usar uma máscara (por exemplo, porque causa problemas de respiração), as pessoas que vivem com você não podem ficar na mesma sala que você ou devem usar uma máscara quando entrarem na sala em que você está.

### Cubra o rosto ao tossir ou espirrar

Cubra a sua boca e nariz com um lenço ao tossir ou espirrar. Jogue os lenços usados em uma lata de lixo forrada; lave as suas mãos com água e sabão imediatamente, por pelo menos 20 segundos, ou higienize as suas mãos com um produto à base de álcool que contenha ao menos 60% de álcool em sua composição, cobrindo todas as superfícies das suas mãos e esfregando-as até que fiquem secas. Caso as mãos estejam visivelmente sujas, use água e sabão.

### Evite compartilhar utensílios domésticos

Não compartilhe pratos, copos, xícaras, talheres, toalhas ou roupas de cama com outras pessoas ou animais de estimação que morem com você. Após usar esses itens, eles devem ser lavados com cuidado com água e sabão.

### Lave as mãos com frequência

Lave as suas mãos frequentemente com água e sabão, por pelo menos 20 segundos. Caso não tenha água e sabão disponíveis, higienize as suas mãos com um produto à base de álcool que contenha ao menos 60% de álcool em sua composição, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até que fiquem secas. Caso as mãos estejam visivelmente sujas, use preferivelmente água e sabão. Evite tocar os olhos, o nariz e a boca antes de lavar as mãos.

### Limpe todas as superfícies “muito usadas” todos os dias

As superfícies “muito usadas” são balcões, mesas, maçanetas, objetos de banheiros, vasos sanitários, telefones, teclados, tabletes e mesas de cabeceira. Além disso, limpe todas as superfícies sujas com sangue, fezes ou fluidos corporais. Use um pano ou spray de limpeza doméstica, de acordo com as instruções de uso. As instruções de uso contêm informações para manipular o produto de limpeza com segurança, incluindo as precauções que você deve tomar ao aplicar o produto, como usar luvas e garantir que haja uma boa ventilação durante o uso do produto.

### Monitore os seus sintomas

Procure ajuda médica imediatamente caso os seus sintomas piorem (ex.: falta de ar). Antes de procurar ajuda, ligue para o profissional de saúde que atende você e avise que você está com os sintomas da COVID-19. Coloque uma máscara facial antes de entrar no local de atendimento. Isso ajudará o consultório a tomar as medidas necessárias para impedir que outras pessoas que estejam no local ou na sala de espera sejam infectadas.

Caso você tenha uma emergência médica e precise ligar para o 911, avise a equipe de atendimento que você tem os sintomas da COVID-19. Se possível, coloque uma máscara facial ou cobertura feito de pano antes da chegada da equipe de emergência.

### Encerrando o isolamento em casa

Os critérios para acabar com o isolamento em casa de pessoas com COVID-19 são baseados nas orientações do CDC. O departamento de saúde local ou estadual o aconselhará sobre quando é seguro terminar o isolamento.

### **Depois de ser exposto a alguém com COVID-19, quando que os funcionários podem voltar ao trabalho?**

Qualquer pessoa quem foi exposto a alguém com COVID-19 nos últimos 14 dias terá algum nível de restrição em seus movimentos. Distanciamento social significa permanecer fora de locais públicos onde possa ocorrer contato próximo com outras pessoas (por exemplo, shopping centers, cinemas, estádios), locais de trabalho (a menos que a pessoa trabalhe em um espaço de escritório que permita distanciamento de outras pessoas), escolas e outros ambientes de sala de aula, e transportes públicos (por exemplo, ônibus, metrô, táxi, carona) pelo período de 14 dias durante o qual os sintomas provavelmente ocorrerão se houver infecção, a menos que a presença nesses locais seja aprovada pelo departamento de saúde estadual ou local. Essas restrições devem entrar em vigor por 14 dias a partir

do momento em que a pessoa foi possivelmente exposta. Entre em contato com o departamento de saúde local ou estadual se tiver mais dúvidas.

### **E as viagens?**

O COVID-19 é relatado em todo o mundo, incluindo todos os estados nos EUA. Existem restrições de viagem em vigor em grande parte do mundo. Evite viajar. Adie as viagens planejadas.

### **Posso viajar para outros lugares? Países?**

Atualmente, o CDC recomenda que os viajantes evitem todas as viagens não essenciais principalmente para destinos com transmissão generalizada do COVID-19. Para obter as informações mais recentes sobre as áreas geográficas afetadas com transmissão ampla ou contínua da comunidade do COVID-19, visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>.

### **Como a cidade de Boston está monitorando as pessoas que chegam de países com surto de COVID-19?**

As pessoas que chegam de países com surto de COVID-19 nos últimos 14 dias precisam estar atentas a sintomas como febre, falta de ar e tosse. Caso você tenha viajado para uma dessas áreas afetadas e esteja sentindo alguns desses sintomas, ligue para o seu provedor de saúde.

### **Estou correndo risco de contrair a COVID-19 caso eu tenha comprado um produto enviado da China ou outros lugares?**

Atualmente, não há evidências de que a COVID-19 ou outras doenças causadas por coronavírus possam ser transmitidas por produtos importados da China ou outros lugares. Não houve nenhum caso de infecção de COVID-19 nos EUA associado a produtos importados.

### **Posso pegar a COVID-19 do meu animal de estimação?**

Embora o vírus possa ter origem animal, ele só é transmitido agora de pessoa para pessoa. Embora exista alguma evidência de que certos animais domésticos e selvagens possam ser infectados com SARS-CoV-2 neste momento, não há evidências nos Estados Unidos de que animais de estimação, como cães e gatos, possam estar infectados ou transmitir a COVID-19 para as pessoas.

### **Caso eu tenha tomado a vacina da gripe, não preciso me preocupar com a COVID-19, certo?**

A vacina da gripe só protege contra a gripe, não contra outros vírus. Atualmente, não existe nenhuma vacina para a COVID-19.

### **Eu posso pegar a COVID-19 pelo ar, por meio do sistema de ventilação do meu prédio?**

A COVID-19 é transmitida de pessoa para pessoa em contatos próximos (a cerca de 2 metros). A transmissão de pessoa para pessoa ocorre por meio de secreções respiratórias, produzidas quando alguém tosse ou espirra, assim como acontece na transmissão da gripe e de outros patógenos respiratórios. Neste momento, não há razão para acreditar que a COVID-19 é transmitida por sistemas de ventilação.

### **Algumas pessoas estão falando nas redes sociais que é possível se prevenir contra a COVID-19 bebendo ou fazendo gargarejo com alvejante, tomando ácido acético ou esteroides e usando óleos essenciais, água salgada, etanol ou outras substâncias. Isso é verdade?**

Não, e fazer isso é muito perigoso. Não há evidências de que isso proteja alguém de contrair a COVID-19. As melhores estratégias para se proteger da COVID-19 (e de outros vírus respiratórios) são:

- Lavar as mãos frequentemente e com cuidado, usando água e sabão
- Cobrir a boca e o nariz com a manga da camisa ao tossir ou espirrar (não com as mãos), ou usar um lenço e jogá-lo no lixo logo depois.

- Evitar contato próximo com pessoas que estão doentes, espirrando ou tossindo.
- Obtenha informações junto a fontes confiáveis, como a Organização Mundial da Saúde, o CDC ou o seu departamento de saúde local ou estadual.

### **O que a cidade de Boston está fazendo para abordar a COVID-19?**

O BPHC está trabalhando junto a parceiros locais, estaduais e nacionais de maneira contínua para orientar diferentes empresas e outro setores, à medida em que a situação continua a mudar, nos iremos comunicar com o público quando houver orientações específicas disponíveis. Enquanto isso, continuamos a incentivar todos a praticar distanciamento social, higiene das mãos e etiqueta da tosse, ficar em casa e, se estiver doente, seguir as recomendações para evitar a propagação de doenças respiratórias.

### **O que os grupos devem fazer sobre o risco de COVID-19?**

Todos os grandes eventos devem ser adiados ou cancelados.

Se você não pode evitar reunir grupos de pessoas, faça esses ajustes:

- Mais de 10 pessoas não devem se reunir.
- As pessoas que estão doentes não devem comparecer.
- Tente encontrar um modo de dar mais espaço às pessoas, para que elas não fiquem muito próximas umas das outras. (2 metros é recomendado.)
- Proíba o contato próximo, como apertos de mão, abraços, etc.
- Não compartilhe alimentos, bebidas e utensílios em qualquer tipo de reunião.

Durante um evento essencial (como um evento de suporte à resposta COVID-19):

- Mandar mensagens claras sobre a COVID-19.
- Promova práticas que impeçam a transmissão dos germes.
- Garanta que todos tenham acesso a pias com água, sabão, álcool em gel e lenços.
- Planeje-se caso algum funcionário precise faltar.
- Identifique um espaço que possa ser usado para isolar funcionários ou participantes que ficarem doentes durante o evento.

### **Em caso de dúvidas sobre a COVID-19, com quem eu posso falar?**

Para mais informações sobre a COVID-19, acesse [www.bphc.org/2019ncov](http://www.bphc.org/2019ncov) ou ligue para 617-534-5050.

### **O que é a Comunidade de Monitoramento a COVID-19 (CTC)?**

O Commonwealth de Massachusetts, em conjunto com Partners in Health, criou a equipe Comunidade de Monitoramento a COVID-19. O objetivo do programa é para manter a saúde da comunidade e retardar a propagação do vírus, realizando o rastreamento de contatos. A equipe CTC entrará em contato com os contatos do paciente com COVID-19 confirmado positivo para ajudar outras pessoas potencialmente expostas ao vírus.

### **Como eu posso verificar que a equipe de CTC está ligando?**

Chamadas telefônicas usarão o prefixo 833 e 857 e seu telefone dirá que a chamada é de “Mass COVID Team.” Chamadas serão feitas de 8h às 20h diariamente.

### **O que acontece durante a ligação?**

A equipe de CTC solicitará uma lista de todas as pessoas com quem você esteve a menos de um metro durante os dois dias anteriores a seus sintomas. Se você não tiver sintomas, você será questionado sobre sua atividade nos dois dias anteriores ao seu diagnóstico. Eles também pedirão os números telefônicos de qualquer pessoa que você nos informe, para que possam ser chamados e tratados. Os contatos serão contatados e informados de que foram expostos ao COVID-19 para que possam fazer o teste, mas as informações sobre você não serão compartilhadas. Se você ficar em casa durante o período de isolamento, a equipe de CTC discutirá as necessidades que você possa ter e poderá conectá-lo a um coordenador de recursos de assistência médica que o ajudará a obter o apoio que precisa. Durante toda sua doença, a equipe de CTC fará o check-in para monitorar seus sintomas e necessidades.



Boston Public Health Commission | Infectious Disease Bureau  
1010 Massachusetts Avenue | Boston, MA 02118 | [www.bphc.org](http://www.bphc.org)