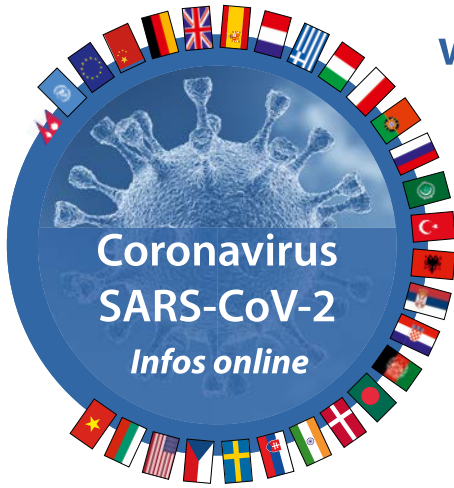


www.covid-information.org



Coronavírus SARS-CoV-2

Informações e indicações práticas



Comportamento seguro de respeito!

- Precisamos agir de forma **disciplinada e conjunta**.
Isso ajuda a proteger sua saúde e desacelerar a transmissão do vírus.
- Confie apenas em **fontes de informação** seguras e confiáveis.
- Acompanhe as informações atualizadas da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO).
A OMS/WHO oferece informações atualizadas e seguras em diversas línguas.
- Na Alemanha, você pode obter **informações atualizadas e seguras** do Instituto Robert Koch (RKI), do Centro Federal de Educação em Saúde (BZgA) ou do Ministério Federal da Saúde (BMG).
- Vamos todos proteger com cuidado a nossa saúde e a da equipe médica e assistencial.
Os profissionais da saúde são os heróis e as heroínas que arriscam sua própria saúde para nos proteger da doença ou nos curar.
- **Pedimos aos pacientes ou pessoas afetadas pelo COVID-19** que sigam as solicitações da equipe médica e de assistência.
- Siga as **instruções, solicitações e indicações** atualizadas das autoridades nacionais e locais responsáveis!

Mantenha-se saudável!

Qual a melhor forma de me proteger?

Distanciamento + Higiene + Máscara de proteção: As seguintes medidas de proteção mais importantes são simples e muito eficazes! Regras protetivas de higiene ao tossir ou espirrar, lavar as mãos e manter distância física devem se tornar hábitos. Instrua sua família, amigos e conhecidos sobre essas medidas de proteção.



Regras protetivas de higiene ao tossir ou espirrar

- Ao tossir ou espirrar, afaste-se ao menos 1,5 m de distância de outras pessoas e desvie a expiração da direção delas.
- Tussa ou espirre em um lenço e use-o apenas uma vez. Descarte os lenços em uma lata de lixo com tampa.
- Na falta de um lenço, coloque a dobra do braço (não a mão!) na frente da boca e do nariz ao tossir e espirrar.
- Se receber um visitante, abra a janela e ventile o ambiente por 5 minutos com a janela totalmente aberta.



Lavar as mãos

- Lave as mãos com sabão várias vezes ao dia de forma cuidadosa, incluindo os espaços entre os dedos e suas pontas, se possível, durante meio minuto e com sabão líquido. Em seguida, enxague as mãos em água corrente.
- Seque bem as mãos, inclusive entre os dedos. Em casa, cada pessoa deve ter uma toalha própria. Em banheiros públicos o ideal são toalhas descartáveis. Se não estiver disponível, é recomendável que você use seu próprio lenço para isso. Quando fora de casa, procure manusear a torneira com uma toalha descartável, ou com o próprio lenço descartável ou com o cotovelo.



Manter distância e usar a máscara de proteção

- Evite o contato/contacto físico como apertar as mãos, abraçar e beijar. Não se trata de uma grosseria, mas sim de proteger a si mesmo e aos outros.
- Se estiver doente, fique em casa para se recuperar e impedir a propagação da doença e seus patógenos.
- Pessoas infectadas/infetadas, mas que não apresentam sintomas da doença também podem infectar/infetar outras. Mantenha uma distância de pelo menos 1,5 m para evitar a transmissão direta de patógenos.
- Pessoas doentes devem se manter fisicamente afastadas de pessoas com saúde mais vulnerável, como idosos ou pessoas com doenças preexistentes.
- Informe-se sobre as atuais restrições de contacto/contacto no estado federativo (Bundesland) onde reside.
- É altamente recomendável o uso de máscaras de proteção (por exemplo, máscaras de tecido) em locais onde pode ser difícil manter a todo o momento uma distância mínima em relação aos outros. Os estados federativos alemães decretaram uma norma para o uso de máscaras de proteção quando se vai às compras e quando se utiliza os transportes públicos. Pode haver adaptações e diferenças a nível regional. Verifique os regulamentos respetivos em vigor na área onde reside.
- Após cada utilização, as máscaras de tecido devem ser lavadas idealmente a uma temperatura de 95 °C, ou pelo menos a 60 °C, e depois secar-las completamente. Uma alternativa será também pô-las a ferver numa panela com água durante 10 minutos.

Fatos relevantes sobre o Coronavírus

O novo coronavírus atingiu o mundo todo. Seu nome oficial é "SARS-CoV-2". A doença respiratória que ele desencadeia é chamada de "Covid-19".

Pode ser transmitido por gotículas, mas também por aerossóis. Os aerossóis são pequenos núcleos de gotículas que podem ser expelidos, especialmente quando se fala ou canta alto. Podem ficar suspensos no ar por muito tempo e transmitir o vírus. É por isso que os compartimentos onde estão presentes várias pessoas devem ser ventilados regularmente. As infecções/infeções por contato/contacto também são motivo de preocupação. Os vírus podem ser transmitidos indiretamente pelas mãos para as mucosas nasal, oral ou conjuntival, a partir de superfícies contaminadas.

O vírus causa uma infecção/infeção das vias respiratórias. Há casos assintomáticos e com sintomas leves e outros em que podem ocorrer febre, tosse, dificuldade de respirar ou falta de ar, dores musculares e dor de cabeça. Casos graves podem levar a pneumonia.

Sobretudo pessoas mais idosas e com doenças crônicas correm risco. Em crianças os sintomas da doença geralmente são mais leves.

Presume-se atualmente que entre a infecção/infeção e o aparecimento de sintomas da doença possam se passar até 14 dias.

Somente um teste de laboratório pode confirmar se uma pessoa está realmente infectada/infetada com o Coronavírus.

Quais são os riscos de infecção/infeção em bebês durante a gravidez ou o parto?

O risco de infecção/infeção em bebês durante a gravidez ou o parto é extremamente baixo. No entanto, se a mãe for infectada/infetada, o coronavírus pode ser transmitido aos recém-nascidos.

Não há evidências de que uma infecção com o coronavírus ou uma doença COVID-19 na mãe prejudique permanentemente o feto ou cause aborto espontâneo.

Há uma vacina?

Ainda não há uma vacina contra o novo tipo de coronavírus. Pesquisadores estão trabalhando com afinco para disponibilizar uma vacina.

Outras vacinas ajudam?

Outras vacinas contra doenças do sistema respiratório não protegem contra o coronavírus em si, mas podem prevenir outras infecções/infeções respiratórias, como por exemplo gripe ou pneumonia pneumocócica. Ou seja, outras vacinas podem evitar infecções/infeções duplas.

Produtos importados podem nos contaminar?

Não se sabe de nenhum perigo relacionado a mercadorias, encomendas postais ou bagagens. Objetos nas imediações de pessoas doentes devem ser mantidos limpos.

Adoeci com o Coronavírus?

Caso perceba que possui sintomas da doença ou que teve contato/contacto com uma pessoa na qual foi detectado/detetado o novo tipo de coronavírus:

- **Caso apareçam sintomas, ligue para o seu médico.** Se não for possível, entre em contato/contacto com o serviço médico de emergência pelo número 116 117. Em caso de emergência, ligue para o número 112.
- **Se você teve contato/contacto com uma pessoa infectada, mesmo que não apresente sintomas, informe a departamento de saúde de sua localidade (Gesundheitsamt*).**
- **Informe aos profissionais de saúde caso você já tenha doenças preexistentes como pressão alta, diabetes, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias crônicas, assim como doenças ou terapias que enfraquecem o sistema imunológico.**
- **Peça informações a respeito de quem contatar/contactar e quais precauções você precisa tomar para evitar a infecção/infeção de outras pessoas.**
- **Marque um horário antes de ir a um consultório médico. Assim você protege a si mesmo e aos outros!**
- **Evite o contato/contacto desnecessário com outras pessoas e fique em casa se puder.**

*** O departamento de saúde de sua localidade você encontra no site www.rki.de/mein-gesundheitsamt**

Se você tiver sintomas, ligue para o seu médico. Caso não seja possível, entre em contato/contacto com o serviço médico de emergência pelo número de telefone **116 117**, que funciona 24 horas em toda a Alemanha, inclusive à noite e nos fins de semana e feriados.

É necessário usar proteção na boca e nariz (máscara de proteção)?

Há situações em que não é possível manter a distância de 1,5 m entre as pessoas. Nestes casos, o uso preventivo de uma máscara de proteção não cirúrgica, as chamadas máscaras de proteção (por exemplo, máscaras de tecido), pode ajudar a restringir a disseminação do SARS-CoV-2.

Os estados federativos alemães (Bundesländer) decretaram uma norma para o uso de máscaras de proteção quando se vai às compras, e quando se utiliza os transportes públicos. Pode haver adaptações e diferenças a nível regional. Verifique os regulamentos respetivamente em vigor na área onde reside.

Importante: A máscara tem que ser substituída quando ficar úmida, já que tecidos úmidos permitem a passagem do vírus.

Após cada utilização, as máscaras de tecido devem ser lavadas idealmente a uma temperatura de 95 °C, ou pelo menos a 60 °C, e depois secar-las completamente. Uma alternativa será também pô-las a ferver numa panela com água durante 10 minutos.

De qualquer maneira, além do uso da máscara de proteção, aplicam-se as seguintes medidas: se possível, mantenha uma distância mínima de 1,5 m das outras pessoas; garanta uma boa higienização das mãos e cumpra regras protetoras de higiene ao tossir ou espirrar.

É necessário usar produtos esterilizantes?

Geralmente, a lavagem das mãos regular e cuidadosa é suficiente. Se não for possível lavar as mãos, pode ser relevante, em vez disso, desinfetá-las.

Quais precauções devo tomar em acomodações compartilhadas?

Você retornou de uma região de risco, apresentou sintomas de Covid-19 ou teve contato/contacto com uma pessoa que foi diagnosticada com a doença? Caso você more em uma acomodação compartilhada, informe a direção ou a coordenação da sua moradia. Informe também, por exemplo, a direção de sua escola ou trabalho.

Quando são necessárias medidas de quarentena?

Caso você receba um diagnóstico de Covid-19 ou caso você tenha tido contato/contacto com uma pessoa infectada/infetada pelo vírus. Caso as autoridades responsáveis (departamento de saúde, Gesundheitsamt) estabeleçam uma quarentena.

Encontre aqui como se deve comportar ao chegar na Alemanha:

www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende

Quanto tempo dura uma quarentena?

O período da quarentena será estabelecida pelo departamento da saúde (Gesundheitsamt). Atualmente, num quadro leve da doença, a quarentena dura em geral duas semanas. Durante esse período você tem que ficar em casa. Isso também se aplica às pessoas que tiveram contato/contacto próximo com pessoas infectadas/infetadas.

Duas semanas é também o tempo entre uma possível infecção/infeção pelo SARS-CoV-2 e o aparecimento de sintomas ou ainda a detecção/deteção do vírus pelo teste da garganta do paciente.

Caso seja instaurada uma quarentena, todos serão informados pelo departamento de saúde responsável sobre, por exemplo, como agir caso apresentem sintomas, se haverá necessidade de medição regular de temperatura corporal ou quando a quarentena terminará.

Que cuidados tomar durante uma quarentena em casa?

- Evite contato/contacto próximo com outros moradores.
- Peça para familiares, amigos ou conhecidos para fazerem compras por você e deixá-las na sua porta.
- Ventile sua casa regularmente.
- Não compartilhe talheres, louças ou artigos de higiene com parentes ou outros moradores. Utensílios e louças devem ser lavados com cuidado e frequentemente. Isso vale também para roupas.
- Entre em contato/contacto com seu médico caso necessite urgentemente de remédios ou tratamento.
- Informe ao seu médico caso comece a tossir, ter coriza, dificuldades para respirar e febre.
- Entre em contato/contacto com serviços locais de apoio social caso necessite de ajuda para cuidar de seus filhos.

Uma situação excecional/exceptional para toda a família

Crises como a pandemia da Covid-19 provocam temores existenciais a muita gente sobre a sua própria saúde, sobre a família e segurança do emprego.

Conflitos e brigas na família entre pais e filhos, mas também entre o casal, podem surgir com mais frequência ou mesmo intensificar-se.

Eis o que você pode fazer sobre isso

- abordar os problemas desde o início e procurar soluções em conjunto
- fale ao telefone com alguém sobre como se está a sentir, se necessário.
- sair regularmente sozinho para tomar ar fresco, dar uma caminhada ou andar de bicicleta
- debater regularmente com a família para saber quais são os desejos e necessidades que cada um tem. Neste ponto, deve levar também os seus filhos a sério.

A melhor maneira de superarmos este período é sermos pacientes conosco próprios e com os outros e percebermos que o estado de emergência é difícil de enfrentar para todos.

Ao mesmo tempo, é importante não perder de vista o que é positivo e aproveitar o tempo com os seus filhos.

Você pode apoiar os seus filhos

- estabelecendo uma rotina diária com horas fixas para estudar, brincar, comer e dormir. É de toda a conveniência elaborar um plano para a semana inteira e afixá-lo para que todos vejam.
- conversando com eles sobre os seus medos e sentimentos. Ouça com paciência, mesmo quando os seus filhos se repetem.
- explicando-lhes, em linguagem apropriada à idade, o motivo pelo qual eles não podem ver, por exemplo, os seus avós, os seus amigos ou amigas, durante a proibição de contacto.
- certificando-se de que eles recebam só uma quantidade limitada do que passa na comunicação social, ou que usufruem apenas do que é adequado à sua idade.
- assegurando-se de que eles possam gastar energias e brincar ao ar livre.
- Esforce-se conscientemente para prestar atenção ao que os seus filhos estão a fazer bem e elogie-os por isso.



Com a Aplicação „Corona-Warn“, você pode ser avisado de forma rápida e anónima se estiver na proximidade de alguém infetado.

A aplicação está disponível para ser descarregada gratuitamente na [App Store](#) e no [Google Play](#).

Onde encontro mais informações?

O departamento de saúde de sua localidade oferece informações e apoio. O número de telefone do seu departamento de saúde você encontra no site: www.rki.de/mein-gesundheitsamt

O Ministério Federal da Saúde (BMG) fornece informações centralizadas sobre a pandemia no site: www.zusammengegegen corona.de

Telefone de atendimento ao público geral: 030 346 465 100

Serviço de aconselhamento para deficientes auditivos:

Fax: 030 340 60 66-07

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Serviços de atendimento por língua de sinais (videochamada):

www.gebaerdentelefon.de/bmg

O Instituto Robert Koch (RKI)

fornece informações sobre a pandemia pelo site:

www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

O Centro Federal de Educação em Saúde (BZgA)

fornece respostas para perguntas frequentes sobre a pandemia no site:

www.infektionsschutz.de

A Comisária do Governo Federal para a Migração, Refugiados e Integração

disponibiliza informações em até 22 línguas:

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

O Ministério das Relações Exteriores

informa sobre a segurança de viajantes em regiões afetadas:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

A Associação Médica Nacional de Seguros da Saúde (KBV) oferece amplas ofertas para pacientes:

www.116117.de/de/coronavirus.php

A Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO)

informa sobre a situação global:

www.who.int

Impressum (Legal notice)

Herausgeber (Published by)

Ethno-Medizinisches Zentrum Deutschland (EMZ e.V.)
Ethno-Medical Center Germany Inc. (EMZ e.V.)
30175 Hannover, Germany

E-Mail:

ethno@salman.info

info@ethnomed.com

miray@mimi.eu

www.covid-information.org

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.globalshapersmunich.org

www.mimi.bayern

Die COVID Alliance International

wurde durch das Ethno-Medizinische Zentrum Deutschland (EMZ e.V.) gegründet. Wir bieten aktuelle, zuverlässige und genaue Informationen über Gesundheit, Hygiene, Sicherheit und Aufklärung zur Coronavirus Pandemie an.

Unser Ziel ist es, Einheimische, Reisende, Migranten, Flüchtlinge und Personen ohne Papiere mit Informationen in mehr als 40 Sprachen zu unterstützen. Alle Informationen werden von Expert*innen aus Universitäten, Gesundheitsämtern und staatlichen Behörden geprüft.

The COVID Alliance International

was founded by the Ethno-Medical Center Germany (EMZ e.V.). We provide current, reliable and accurate information about health, hygiene, safety and education about the coronavirus pandemic.

Our goal is to support locals, travelers, migrants, refugees and undocumented people with information in more than 40 languages. All information is checked by experts from universities, health authorities and state authorities.

Stand (Current at): 1.10.2020

Design: eindruck.net

Bild (Photo): istock/AltoClassic

Quellen (Sources): BMG, RKI, BZgA, WHO, ECDC

URL-Verweise: Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

URL: The content of any external pages for which links are provided here is the responsibility of the respective provider.

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. All rights reserved.

