

## Coronavírus 2019 (COVID-19)

# Reduza o Risco de Contrair o COVID-19

Este folheto informativo é destinado a todos aqueles que fazem parte dos grupos de risco que, se contraírem COVID-19, poderão sofrer graves consequências. Nestes grupos estão incluídas as pessoas idosas e todos os que sofrem de doenças crónicas. O folheto ajuda a determinar o que se pode fazer a fim de minimizar o risco de exposição ao COVID-19.

### Quem está sujeito a maior risco?

O risco de hospitalização ou de morte por COVID-19 aumenta nas seguintes situações:

- Com a idade. Quanto mais velho, maior risco, especialmente nos mais velhos;
- Quem sofre de doenças crónicas, tais como a obesidade, a diabetes, doenças pulmonares, do coração, dos rins, do fígado, hipertensão, quem tenha sofrido um derrame cerebral, e doenças que enfraqueçam o sistema imunitário como, por exemplo, alguns tipos de cancro e situações de VIH/SIDA não tratadas;
- Quando se tomam medicamentos que enfraqueçam o sistema imunitário (p. ex. quimioterapia e tratamento de esteroides tomados por via oral).

### Limite o número de pessoas que estão perto de si fisicamente

- À parte daqueles que vivem habitualmente consigo deverá fazer o seguinte:
  - Limitar o número de pessoas à sua volta;
  - Manter-se o mais afastado possível das outras pessoas (2 metros, no mínimo).
- Manter-se em contacto com os seus amigos e familiares pelo telefone, por videochamadas ou por mensagens, sempre que possível;
- Optar pelo teletrabalho sempre que possível;
- Consultar os seus profissionais de saúde de forma virtual (p. ex., médicos, fisioterapeutas) sempre que possível.

## Evite os espaços fechados e multidões

- Visite os seus amigos e a sua família em locais ao ar livre sempre que possível;
- Se tiver que o fazer dentro de casa, abra as janelas e as portas para melhorar a ventilação, sempre que possível;
- Se possível, evite os estabelecimentos cheios de gente. Aproveite os períodos de menor movimento para ir às compras, utilize os serviços de entrega a casa ou peça a outras pessoas para lhe trazerem os alimentos ou fazerem as compras por si;
- Limite o uso de transportes públicos, táxis e boleias. Se tiver absoluta necessidade de usar estes transportes, viaje nos períodos de menor movimento sempre que possível, respeite o distanciamento físico, use máscara e lave as mãos frequentemente. Se tiver que utilizar um táxi ou uma boleia, use máscara, certifique-se que o condutor também usa máscara, sente-se no banco traseiro e abra a janela.

## Use máscara e certifique-se que aqueles que o rodeiam também usam

- Use uma máscara não cirúrgica para evitar contagiar os outros;
- Use máscara dentro de casa quando estiver com outras pessoas que não pertençam ao seu agregado familiar e assegure-se que essas pessoas também usam máscara (assumindo naturalmente que conhece bem essas pessoas e que não há problema em discutir o uso de máscara com elas);
- Use máscara quando estiver na rua dentro dos 2 metros de distância de pessoas que não pertencem ao seu agregado familiar e certifique-se que aqueles que o rodeiam também usam máscara.

## Lave frequentemente as mãos

- Lave frequentemente as mãos com água e sabão. Não partilhe as toalhas;
- Tenha consigo e use um desinfetante para as mãos à base de álcool que contenha entre 60 a 90% de álcool, no caso de água e sabão não se encontrarem disponíveis;
- Lave as mãos sempre que tocar em objetos ou superfícies tocadas por outros e também quando toca noutra pessoa. Evite tocar na cara, mas se tiver que o fazer, primeiro lave as mãos.

## Outras estratégias para se manter saudável

- Quando estiver disponível, vacine-se contra gripe para se proteger desse vírus;
- Limpe e desinfete frequentemente os objetos de casa em que repetidamente se toca (p. ex. maçanetas de portas e interruptores da luz);
- Se sentir [sintomas característicos de COVID-19](#), contacte o seu prestador de cuidados de saúde ou visite um centro de avaliação;
- Se achar que a sua saúde mental está a ser afetada, ou de alguém que lhe é querido, procure ajuda.

## Recursos

- Departamento de Saúde Pública do Canadá [Populações Vulneráveis e o COVID-19](#)

*(Public Health Agency of Canada):*  
[\(Vulnerable Populations and COVID-19\)](#)

- Coligação Canadiana de Saúde Mental de Idosos  
[Conselhos para combater a ansiedade durante a pandemia](#)  
[Como proceder em contexto de distanciamento físico](#)

*(The Canadian Coalition for Seniors' Mental Health):*  
[\(Tips for Battling Anxiety During this Public Health Situation\)](#)  
[\(Things to Do While Physical Distancing\)](#)

- CATIE: [Coronavírus \(COVID-19\), VIH e Hepatite C: o que precisa de saber](#)

*(CATIE: [Coronavirus Disease \(COVID-19\), HIV and Hepatitis C: What You Need to Know](#))*

- Ministério da Saúde: [Recursos para os habitantes do Ontário com problemas de](#)

[saúde mental e de dependências durante a pandemia](#)

*(Ministry of Health: [Resources for Ontarians Experiencing Mental Health and Addictions Issues During the Pandemic](#))*

- Liga Canadiana contra o Cancro: [Cancro e o COVID-19](#)

*(Canadian Cancer Society: [Cancer and COVID-19](#))*

Informação sobre Saúde Infantil: [Informação para os pais de crianças imunocomprometidas e crianças que sofrem de doenças crónicas](#)

*(About Kids Health: [Information for Parents of Immunocompromised Children and Children with Chronic Medical Conditions](#))*

- Ministério da Saúde do Ontário: [Recursos Públicos](#)

*(Public Health Ontario: [Public Resources](#))*

## Saiba mais sobre o vírus

Para mais informações sobre este assunto e para uma informação atualizada sobre o COVID-19 visite a página da *Internet do Ontario Ministry of Health* (Ministério de Saúde do Ontário) em : [ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus).

Para mais informações, contacte por favor: \_\_\_\_\_

A informação contida neste documento vigora a partir do dia 18 de novembro de 2020.