



COVID-19 - Perguntas frequentes

O que é um coronavírus e o COVID-19?

Os coronavírus são uma grande família de vírus conhecidos por causar infecções respiratórias. Estes podem variar do resfriado/constipação comum a doenças mais graves, como a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS) e a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS). Este novo coronavírus teve origem na província de Hubei, na China, e a doença causada pelo vírus é denominada COVID-19.

Como se espalha este coronavírus?

É mais provável que o COVID-19 se espalhe de pessoa para pessoa através de:

- Contato próximo com uma pessoa enquanto ela está infecciosa, ou nas 24 horas antes de seus sintomas aparecerem.
- Contato próximo com uma pessoa com infecção confirmada que tosse ou espirra.
- Toque em objetos ou superfícies (como maçanetas ou mesas) contaminados por tosse ou espirro de uma pessoa com infecção confirmada, e depois tocar na sua boca ou rosto.

Quais são os sintomas do COVID-19?

Os sintomas do COVID-19 são semelhantes a outros resfriados/constipações e gripes, e incluem:

- febre
- dor de garganta
- tosse
- cansaço
- dificuldade para respirar.

Embora o coronavírus seja preocupante, é importante lembrar que a maioria das pessoas que apresentam esses sintomas provavelmente está sofrendo de um resfriado/constipação ou outra doença respiratória - e não do coronavírus.

O que devo fazer se desenvolver sintomas?

Se você desenvolver sintomas dentro de 14 dias após a chegada à Austrália ou dentro de 14 dias após o último contato com um caso confirmado, consulte um médico para avaliação urgente.

Você deve telefonar para a clínica ou hospital antes de chegar, e informar-lhes o seu histórico de viagem ou que entrou em contato com um caso confirmado de coronavírus. É preciso permanecer isolado em sua casa, hotel ou em um estabelecimento de saúde até que as autoridades de saúde pública o informem que é seguro retornar às suas atividades habituais.

Devo ser testado para o COVID-19?

O seu médico dirá se você deve fazer o teste. Ele providenciará o teste.

O teste só será realizado se o seu médico decidir que você atende aos critérios:

- Retornou/Voltou do exterior nos últimos 14 dias e desenvolveu doenças respiratórias com ou sem febre

- Esteve em contato próximo com um caso confirmado de COVID-19 nos últimos 14 dias e desenvolveu doença respiratória com ou sem febre
- Tem pneumonia grave adquirida na comunidade e não há causa clara
- É um profissional de saúde que trabalha diretamente com os pacientes e tem uma doença respiratória e febre

Se atender a algum desses critérios, seu médico poderá solicitar que você faça o teste para o COVID-19. É importante lembrar que muitas pessoas com sintomas semelhantes ao COVID-19 não terão o vírus. Apenas casos suspeitos são testados para garantir que nossos laboratórios sejam capazes de lidar com a demanda. Não há necessidade de testar pessoas que se sintam bem e que não atendem aos critérios acima.

Quem precisa se isolar?

Todas as pessoas que chegam à Austrália a partir da meia-noite de 15 de março de 2020, ou que acham que estiveram em contato próximo com um caso confirmado de coronavírus, devem manter-se em auto-isolamento por 14 dias.

Alguém que mora comigo será testado para o COVID-19. Devo me auto-isolar e fazer o teste também?

Se um membro da família for um caso suspeito, talvez seja necessário se isolar. Isso será determinado pela sua unidade de saúde pública caso a caso. Sua unidade de saúde pública entrará em contato com você se precisar se isolar. Para obter mais informações, leia nossa ficha técnica/folha informativa sobre [isolamento doméstico](#).

O que significa se isolar em casa?

Se tiver sido diagnosticado com COVID-19, você tem que ficar em casa para evitar que a doença se espalhe para outras pessoas. Você também pode ser solicitado a ficar em casa se for possível que tenha sido exposto ao vírus.

Ficar em casa significa:

- não ir a locais públicos, como trabalho, escola, shopping centers, creche ou universidade
- pedir para que alguém traga comida e outros artigos de primeira necessidade para você, e as deixe na sua porta da frente
- não permitir a entrada de visitantes - apenas pessoas que normalmente moram com você devem estar em sua casa

Não é necessário usar máscara em casa. Se precisar de atendimento médico, use uma máscara cirúrgica (se houver) para proteger os outros.

Você deve manter contato por telefone e on-line com sua família e amigos. Para obter mais informações, leia nossa ficha técnica sobre [isolamento domiciliar](#)

O que é distanciamento social?

O distanciamento social é uma maneira de ajudar a retardar a propagação de vírus como o COVID-19. O distanciamento social inclui ficar em casa quando estiver doente, evitar grandes reuniões públicas se não forem essenciais, manter uma distância de 1,5 metros entre você e outras pessoas sempre que possível e minimizar o contato físico, como apertar as mãos, especialmente com pessoas de maior risco de desenvolver sintomas graves, como pessoas mais velhas/idosos e pessoas com condições de saúde existentes.

Não é necessário alterar sua rotina diária, mas tomar essas precauções de distanciamento social pode ajudar a proteger as pessoas em nossa comunidade que correm maior risco.

Quem corre maior risco de desenvolver uma doença grave?

Algumas pessoas infectadas podem não ficar doentes, algumas podem apresentar sintomas leves dos quais se recuperam facilmente, e outras podem ficar muito doentes muito rapidamente. Com base em experiências anteriores com outros coronavírus, as pessoas que correm maior risco de infecção grave são:

- pessoas com sistemas imunológicos comprometidos (por exemplo, câncer)
- pessoas idosas
- povos aborígenes e das ilhas do Estreito de Torres, por apresentarem taxas mais altas de doenças crônicas
- pessoas com condições médicas crônicas
- pessoas em ambientes residenciais coletivos
- pessoas em centros de detenção
- Crianças muito jovens e bebês.*

*Nesta fase, o risco para crianças e bebês e o papel que as crianças desempenham na transmissão do COVID-19 não são claros. No entanto, até agora houve uma baixa taxa de casos confirmados de COVID-19 entre crianças, em relação à população em geral.

Como o vírus é tratado?

Não existe tratamento específico para os coronavírus. Antibióticos não são eficazes contra vírus. A maioria dos sintomas pode ser tratada com cuidados médicos de apoio.

Como podemos ajudar a impedir a propagação do coronavírus?

Praticar uma boa higiene das mãos e de espirrar/tossir, e manter distância de outras pessoas quando estiver doente, é a melhor defesa contra a maioria dos vírus. Você deve:

- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão, antes e depois de comer e depois de ir ao banheiro.
- Cobrir com a mão a tosse e espirro, descartar os lenços de papel e usar um desinfetante para as mãos à base de álcool.
- Se estiver se sentindo indisposto, evitar o contato com outras pessoas (ficar a mais de 1,5 metros das pessoas).
- Exercer responsabilidade pessoal através de medidas de distanciamento social.

Posso visitar a família e os amigos em lares de idosos?

O surto de qualquer vírus em lares de idosos pode causar problemas significativos. O COVID-19 é um risco para a saúde das pessoas idosas. Há restrições para proteger as pessoas mais idosas. Não visite lares de idosos se tiver:

- Retornado/voltado do exterior nos últimos 14 dias
- tido contato com um caso confirmado de COVID-19 nos últimos 14 dias
- febre ou sintomas de uma infecção respiratória (por exemplo, tosse, dor de garganta, falta de ar)

A partir do dia 1º de maio, é preciso tomar a vacina contra influenza/gripe para visitar lares de idosos.

O governo também anunciou que os lares de idosos devem tomar precauções extras quando se trata de visitas, incluindo:

- garantir que as visitas sejam curtas
- garantir que as visitas sejam de um máximo de dois visitantes por vez, incluindo médicos

- garantir que as visitas sejam realizadas no quarto do residente, ao ar livre ou em uma área específica designada pelo lar de idosos, e não em áreas comuns
- garantir que não haja visitas ou reuniões de grandes grupos, incluindo atividades sociais ou entretenimento
- garantir que não haja visitas de grupos escolares de qualquer tamanho
- crianças menores de 16 anos não são permitidas, exceto em circunstâncias especiais.

Se não for possível visitar familiares e amigos em lares de idosos, é importante manter contato por telefone e videochamadas, enviar cartões postais, fotos ou ilustrações/desenhos ou vídeos.

Posso ir a reuniões públicas, como concertos/shows e eventos esportivos?

Atualmente, a Austrália não possui transmissão difundida pela comunidade do COVID-19. Para ajudar a retardar a propagação, o governo australiano aconselhou que as reuniões externas não essenciais sejam limitadas a 500 pessoas.

Reuniões ou conferências não essenciais de forças de trabalho essenciais, como profissionais de saúde e serviços de emergência, também devem ser limitadas. Este conselho não inclui locais de trabalho, escolas, universidades, lojas, supermercados, transporte público e aeroportos.

Para proteger os australianos vulneráveis, o governo também aconselhou a redução de visitantes em todos os lares de idosos e nas comunidades aborígenes remotas e das ilhas do Estreito de Torres.

Essas precauções são mais importantes para pessoas com mais de 60 anos, principalmente se tiverem uma condição crônica.

E os eventos internos, como academias/ginásios, bares, cinemas e restaurantes?

A partir de 18 de março de 2020, não serão mais permitidas reuniões internas/interiores organizadas, não essenciais, com mais de 100 pessoas. Reuniões com menos de 100 pessoas devem seguir precauções extras, incluindo:

- Considerar o tamanho do espaço, o número de pessoas nele e a quantidade de espaço que as pessoas precisam para se movimentar com segurança. As pessoas devem poder manter 1,5 metros de distância.
- Produtos de higiene para as mãos, como água e sabão e lixeiras/caixotes de lixo adequadas, devem estar disponíveis. Estas devem ser limpas com frequência.
- Você deve ficar em casa se não se sentir bem.
- Você não deve passar mais de duas horas em algum lugar em que haja muito movimento e interação, como um bar ou boate.
- Você não deve passar mais de quatro horas em locais onde o movimento é limitado, como teatros, restaurantes, cinemas e eventos esportivos.
- Os requisitos de capacidade máxima nos locais devem ser reconsiderados se acima de 100.

Academias/ginásios, bares, restaurantes e cinemas não precisam fechar no momento - desde que sigam as precauções de distanciamento social e pratiquem boa higiene.

E o transporte público, como aviões, ônibus/autocarros, trens/comboios, caronas/boleias e táxis?

Todos os australianos devem reconsiderar viagens não essenciais. Embora o risco de contrair o COVID-19 em um avião seja baixo, deslocamentos não essenciais não são recomendados.

A maioria dos transportes públicos é considerada essencial. No entanto, o governo recomenda que os empregadores ofereçam acordos de trabalho flexíveis para minimizar o número de pessoas que pegam/apanham transporte público ao mesmo tempo. Os serviços de longa distância apresentam um risco maior de infecção e devem ser reconsiderados neste momento.

O Spirit of Tasmania é considerado um serviço essencial e ainda funcionará.

Se possível, sente-se no banco de trás dos táxis e veículos compartilhados.

O transporte em grupo de pessoas em risco, incluindo idosos, deve ser evitado sempre que possível.

Meu local de trabalho tem mais de 100 pessoas. Ainda posso ir trabalhar?

Sim, você ainda pode ir trabalhar. Atualmente, o governo recomenda que reuniões não essenciais e organizadas sejam limitadas a um máximo de 100 pessoas. Este conselho não inclui locais de trabalho, escolas, universidades, lojas, supermercados, transporte público e aeroportos. Se estiver se sentindo indisposto, fique em casa para evitar a propagação de germes a outras pessoas.

Devo tirar meus filhos da creche ou escola?

Não nesta fase, o Governo recomenda a continuidade de atividades diárias essenciais, incluindo escola e creche. Se o seu filho estiver doente, mantenha-o em casa para evitar espalhar seus germes para outras pessoas.

Até o momento, informações de todo o mundo indicam que crianças que desenvolvem COVID-19 apresentam sintomas muito leves e parece ocorrer pouca transmissão entre as crianças.

Atualmente, Singapura está dando um forte exemplo dos benefícios de manter creches e escolas em funcionamento durante a pandemia do COVID-19.

As escolas devem garantir que suas práticas de higiene sejam apropriadas e que as crianças sejam educadas e incentivadas a praticar o distanciamento social sempre que possível.

E quanto a esportes e atividades?

Os principais eventos esportivos e atividades da comunidade podem ser adiados ou cancelados, dependendo do tamanho do evento e do número esperado de participantes/espectadores.

Esportes comunitários podem continuar nesta fase. No entanto, apenas pessoas essenciais devem participar de atividades, como jogadores, treinadores, árbitros, funcionários e voluntários envolvidos nas operações e pais/responsáveis dos participantes

Devo usar uma máscara facial?

Você não precisa usar uma máscara se estiver saudável. Embora o uso de máscaras possa ajudar a impedir a transmissão de doenças de pacientes infectados a outros, atualmente elas não são recomendadas para uso por pessoas saudáveis do público na prevenção de infecções, como o coronavírus.

Mais informações

Para obter os conselhos, informações e recursos mais recentes, acesse www.health.gov.au

Ligue para a Linha de Ajuda Nacional para Coronavírus em 1800 020 080. Ela funciona 24 horas por dia, sete dias por semana. Se você precisar de serviços de tradução ou interpretação, ligue para 131 450.

O número de telefone da agência de saúde pública do seu estado ou território está disponível em www.health.gov.au/state-territory-contacts

Se tiver preocupações com sua saúde, fale com seu médico.