

O que são os coronavírus?

Os coronavírus são uma grande família de vírus, porém somente alguns tipos são conhecidos como os que geralmente causam infecções em pessoas, tais como esses coronavírus humanos comuns que geralmente causam doenças respiratórias de leves a moderadas (como o resfriado comum). Novos coronavírus humanos, como os da síndrome respiratória aguda grave (SARS), da síndrome respiratória do Oriente Médio (MERS) e o do COVID-19 podem causar sintomas mais graves. Acredita-se que o COVID-19 tenha se transmitido de animais para humanos, mas agora está ocorrendo transmissão de pessoa para pessoa.

Como é espalhado?

Ainda não é claro como o COVID-19 se transmite facilmente de pessoa a pessoa. Os coronavírus humanos se transmitem, de forma mais comum, de uma pessoa infectada para outras pessoas através de gotículas respiratórias, incluindo:

- Através do ar, ao tossir ou espirar;
- Contato pessoal próximo, tal como o toque ou o aperto de mãos;
- Tocando um objeto ou superfície que contenha o vírus e, depois, tocar boca, nariz ou olhos antes de lavar as mãos.

É similar ao modo como a influenza ou outras infecções respiratórias são transmitidas. Até que saibamos mais sobre a facilidade com que o COVID-19 se transmite entre as pessoas, os profissionais de saúde podem usar equipamentos de proteção pessoal especiais (por exemplo, máscaras e proteção ocular) ao avaliar um paciente, caso houver preocupação com a infecção pelo COVID-19.

Quais são os sintomas?

Os sintomas comuns do COVID-19 incluem febre, tosse, dor de garganta, corrimento nasal, falta de ar, fadiga, calafrios, dores musculares, perda do paladar e do olfato e, em casos graves, dificuldade para respirar, náuseas ou vômitos, e diarreia. Leia mais sobre os sintomas de COVID-19 aqui:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>

Como posso proteger-me e proteger os demais?

Há passos que você pode seguir para reduzir seu risco de ficar doente por COVID-19 e outras infecções respiratórias, e ajudar a prevenir a transmissão de infecções aos outros, que incluem:

- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos.
- Usar um desinfetante para as mãos à base de álcool que contenha 60% de álcool, como mínimo, caso água e sabão não estiverem disponíveis.
- Evitar o contato próximo. Quando estiver fora da sua casa, mantenha uma distância de 6 pés (são aproximadamente dois braços de distância) entre você e aqueles com quem você não conviver. Isto se chama de distanciamento social.
- [Cubrir-se a boca e o nariz com uma máscara](#) quando estiver perto de outras pessoas. Todos devem usar uma máscara em ambientes públicos e quando estiverem perto de pessoas com as quais não coabitam, especialmente quando for difícil manter medidas de distanciamento social. A máscara não substitui o distanciamento social.
- Cubra sua boca e nariz com um lenço de papel ao tossir ou espirrar, e jogue fora esse lenço de papel no lixo e lave suas mãos.
- Não toque seus olhos, nariz ou boca sem lavar as mãos.
- Fique em casa se você tiver febre ou não se sentir bem.
- Limpe e desinfete objetos e superfícies.

Acho que estou com o COVID-19, o que devo fazer?

Se você desenvolver febre e sintomas de doença respiratória, tais como tosse ou falta de ar, você deve telefonar com antecedência para o seu médico. Recomenda-se que toda pessoa com sintomas de COVID-19, mesmo leves, seja submetida a teste. Veja as opções de teste aqui: [página web do COVID-19 de NH](#). Qualquer pessoa com sintomas do COVID-19 que não tenha feito o teste e possa controlar-se em casa, deve autoisolar-se até:

- Pelo menos 10 dias depois da primeira aparição dos sintomas, e
- Pelo menos 24 horas (1 dia) após a recuperação - a qual é definida como o desaparecimento da febre sem o uso de medicamentos anti-febris e a melhora dos sintomas respiratórios (tais como tosse, dificuldade para respirar).

Faça um planejamento em caso de ficar doente:

- Consulte o seu médico para mais informações sobre [observar sua saúde para sintomas indicativos do COVID-19](#).
- Permaneça em contato com os demais, por telefone ou e-mail. Você pode precisar pedir ajuda a amigos, família, vizinhos, trabalhadores comunitários de saúde, etc., se você ficar doente.
- Determine quem pode prestar assistência se o seu cuidador ficar doente.