

Informações gerais sobre COVID-19

Normalmente, a COVID-19 causa apenas incómodos leves, mas algumas pessoas podem ficar gravemente doentes, algo que sobretudo se aplica aos idosos ou àqueles com doenças pré-existentes. Por conseguinte, é importante que todos contribuam para conter a propagação do vírus na população, seguindo sempre as regras e recomendações emitidas a nível local e nacional.

Em geral, demora de 4 a 5 dias desde o momento da infeção até os sintomas da COVID-19 aparecerem. A maioria das pessoas infetadas que adoecem apresenta sintomas dentro de 10 dias. A transmissibilidade em relação a outras pessoas é maior de 1 a 2 dias antes de os sintomas aparecerem e nos primeiros dias com sintomas.

A COVID-19 pode causar desde sintomas ligeiros até doença grave e, em casos raros, a morte. Algumas pessoas podem ter COVID-19 sem apresentar sintomas.

De modo geral, os que ficam doentes apresentam inicialmente sintomas como dor de garganta, constipação [BR: resfriado] e tosse leve, além de mal-estar, febre, dor de cabeça e dores musculares. Algumas pessoas têm também dor abdominal ou diarreia. Outra característica da doença é a diminuição do paladar e do olfato, mas nem todos sentem isto. Algumas pessoas desenvolvem sintomas mais graves como falta de ar, dores no peito e desorientação, podendo necessitar de internamento hospitalar.

As pessoas vacinadas podem apresentar leves sintomas de constipação [BR: resfriado] se contraírem COVID-19.

É importante que quem estiver com sintomas de COVID-19 ou doença respiratória faça o teste. Isto também se aplica a quem só tiver sintomas leves. É preciso ficar em casa enquanto espera pelo resultado do teste.

O que fazer para prevenir a transmissão do vírus:

O seguinte se aplica a quem apresentar novos sintomas nas vias respiratórias (pulmões, garganta ou nariz):

- Todos os que estão doentes devem ficar em casa e testar-se. Isto também se aplica às pessoas vacinadas e àquelas que já tiveram COVID-19. Recomenda-se também que as crianças sejam testadas. Os pais ou responsáveis decidem se uma criança deve ser testada.
- Normalmente, é possível fazer um autoteste em casa. Se o teste em casa for positivo, é preciso marcar um horário no posto de testes.
- Deve permanecer em casa até estar recuperado.

Higiene das mãos e etiqueta respiratória:

- Evite tossir ou espirrar em cima de outras pessoas. Use um lenço de papel ou a parte interna do cotovelo ao tossir ou espirrar. Deite fora o lenço de papel e lave as mãos ou use um desinfetante de mãos depois.
- Mantenha as mãos limpas. Lave as mãos com sabonete e água. Se não houver sabonete e água disponíveis, pode usar um desinfetante de mãos à base de álcool.

Vacina:

- Todos a quem a vacina contra COVID-19 foi recomendada são incentivados a tomá-la.
- Entre em contacto com o seu município para receber informações sobre onde e quando pode ser vacinado.

Isolamento e quarentena:

- Fique em casa se estiver em quarentena ou isolamento.
- É uma exigência que as pessoas com diagnóstico confirmado de COVID-19 fiquem isoladas. Isto também se aplica aos vacinados.
- Quem estiver em isolamento precisa de manter distância total de outras pessoas. O infetado e as pessoas com quem vive não podem receber visitas, e o infetado não pode utilizar transportes públicos (autocarro [BR: ônibus], comboio [BR: trem], ferryboat etc.).
- Para quem mora com crianças, é mais importante cuidar delas do que manter total distância.
- Qualquer resultado positivo de teste deve ser notificado às autoridades do município.
- Se estiver infetado, é importante que notifique os seus contactos próximos.
- Se precisar de assistência médica, entre em contacto com o seu médico de família por telefone. Também pode ligar para o serviço de urgências [BR: pronto-socorro] através do 116 117. Quando faz a chamada, informe ao atendente que tem COVID-19. Em caso de doença aguda grave, chame o 113.
- Se for contacto próximo de uma pessoa infetada, pode ser obrigado a fazer quarentena. É importante que siga as orientações que recebe da equipa de rastreio onde vive.
- A quarentena é menos rigorosa do que o isolamento. Quem está de quarentena, deve manter uma distância segura de outras pessoas.
- Incentivamos a quem tiver instalado a [BR: o] app [Smittestopp](#) que comunique a infeção na [BR: no] app. Isto só se aplica a quem testou positivo no posto de testes do município.

Grupos de risco:

- Quem pertence a um grupo de risco acrescido de evolução grave da COVID-19 deve proteger-se ainda mais contra a infeção, por exemplo, evitando locais de aglomeração de pessoas ou mantendo distância dos outros. A vacina protege contra doença grave.

Se houver alta incidência de infeções num município ou no país, podem ser introduzidas mais medidas de controlo [BR: controle] de infeção na sociedade. Exemplos de tais medidas são: manter uma distância de 1 metro de outras pessoas, ou usar máscara quando não é possível manter distância.

A situação de infeção do país muda. A situação é diferente em diferentes municípios. É importante manter-se a par das recomendações e regras aplicáveis no seu município e em todo o país.

As autoridades solicitam a todos os residentes na Noruega que leiam as importantes informações e recomendações sobre COVID-19 no www.fhi.no e www.helsenorge.no. As recomendações podem mudar rapidamente. As informações estão disponíveis em norueguês e inglês. Se não compreender as informações, pode pedir ajuda a alguém que conheça.

Generell informasjon om Korona
Språk: Portugisisk
Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 12/2021

