

O que os nova-iorquinos precisam saber sobre a COVID-19

Com a reabertura da Cidade de Nova York e as pessoas saindo cada vez mais de suas casas, lembre-se sempre das “Quatro principais” ações para conter a transmissão da COVID-19:

- **Fique em casa se adoecer:** Monitore a sua saúde e fique em casa se estiver doente, exceto para receber atendimento médico essencial (incluindo [teste de COVID-19](#)) e outras necessidades essenciais.
- **Distanciamento físico:** Mantenha uma distância mínima de 6 pés (1,80 m) das outras pessoas que não fizerem parte da sua família.
- **Use uma proteção facial:** Proteja as pessoas ao seu redor. Usar uma proteção facial ajuda a reduzir a transmissão da COVID-19, principalmente se você estiver doente e não apresentar sintomas. Para saber mais sobre proteções faciais, acesse nyc.gov/health/coronavirus e procure por "[FAQ About Face Coverings](#)" (Perguntas frequentes sobre proteções faciais).
- **Higienize bem as mãos:** Lave suas mãos frequentemente com água e sabão ou use um desinfetante de mãos à base de álcool se não houver água e sabão disponíveis; limpe regularmente as superfícies nas quais as pessoas encostam com frequência; evite tocar em seu rosto com mãos não higienizadas e cubra sua tosse ou espirro com o braço, não com as mãos.

Como ocorre a transmissão da COVID-19?

- Há maior probabilidade de transmissão do vírus quando alguém fica perto (cerca de 6 pés ou 1,80 m) de outra pessoa que tenha a COVID-19. O vírus é transmitido por perdigotos espalhados quando uma pessoa tosse, espirra, canta ou fala.
- As pessoas que não apresentam sintomas também podem transmitir o vírus.
- É possível ocorrer o contágio com a COVID-19 ao tocar em uma superfície infectada pelo vírus e depois encostar na boca, nariz ou olhos, mas essa não é considerada a principal forma de transmissão do vírus.

Quais são os sintomas da COVID-19?

- As pessoas com COVID-19 descreveram uma grande variedade de sintomas, desde leves a graves. Algumas pessoas não manifestam qualquer sintoma.
- Os sintomas **podem aparecer de 2 a 14 dias após a exposição** ao vírus. As pessoas com os seguintes sintomas podem ter COVID-19 (esta lista não inclui todos os sintomas possíveis):
 - Febre ou calafrios
 - Tosse
 - Falta de ar ou dificuldade de respirar
 - Fadiga
 - Dores musculares ou no corpo
 - Dor de cabeça
 - Perda de paladar ou olfato
 - Dor de garganta
 - Nariz congestionado ou escorrendo
 - Náusea ou vômito
 - Diarreia
- As crianças apresentam sintomas parecidos com os de adultos e, geralmente, sofrem de doenças brandas. Os médicos identificaram em algumas crianças uma condição rara, mas grave, chamada

síndrome inflamatória multissistêmica em crianças (MIS-C), que está associada à COVID-19. Para saber mais, acesse nyc.gov/health/coronavirus e procure por “[Multisystem Inflammatory Syndrome in Children](#)” (Síndrome inflamatória multissistêmica em crianças).

Quem corre mais risco de contrair doenças graves se tiver COVID-19?

- Doença grave significa que a pessoa com COVID-19 pode precisar de hospitalização, tratamento intensivo, de um respirador ou pode até morrer. As pessoas que mais correm risco de doenças graves precisam monitorar a própria saúde com atenção especial e entrar em contato com um médico se apresentarem qualquer sintoma.
- **Entre os adultos, o risco de doença grave em decorrência da COVID-19 aumenta com a idade**, e os idosos são os que correm mais risco. Por exemplo, pessoas na casa dos 50 correm mais risco de doenças graves do que as pessoas na casa dos 40. Da mesma maneira, pessoas na casa dos 60 ou 70 correm, em geral, mais risco ainda do que aquelas com 50 e poucos anos.
- Pessoas de qualquer idade que tenham **os seguintes problemas de saúde subjacentes** correm ainda mais risco de doenças graves em decorrência da COVID-19:
 - Câncer
 - Doença renal crônica
 - COPD (Doença pulmonar obstrutiva crônica)
 - Estado de imunodeficiência (sistema imune enfraquecido) após transplante de órgão sólido
 - Obesidade (índice de massa corporal de 30 ou superior)
 - Problemas cardíacos graves, como insuficiência cardíaca, doença arterial coronariana ou miocardiopatia
 - Anemia falciforme
 - Diabetes mellitus do tipo 2
- Ainda estamos aprendendo sobre a COVID-19, e talvez existam outros problemas de saúde que aumentem o risco de doenças graves. Segundo o nosso conhecimento atual, as pessoas com os seguintes problemas **podem** correr mais risco de doença grave em decorrência da COVID-19:
 - Asma (moderada a grave)
 - Doença cerebrovascular (afeta os vasos sanguíneos e o fornecimento de sangue ao cérebro)
 - Fibrose cística
 - Hipertensão ou pressão alta
 - Estado imunocomprometido (sistema imune enfraquecido) devido a transfusão de sangue ou transplante de medula óssea, deficiências de imunidade, HIV, uso de corticosteroide ou uso de outros medicamentos que enfraquecem a imunidade
 - Condições neurológicas, como demência
 - Doença hepática
 - Gravidez
 - Fibrose pulmonar (tecidos do pulmão danificados ou machucados)
 - Tabagismo
 - Talassemia (tipo de enfermidade do sangue)
 - Diabetes mellitus do tipo 1
- Crianças com condições médicas complexas, como neurológicas, genéticas ou metabólicas, ou que tenham doença cardíaca congênita podem correr mais risco de doenças graves em decorrência da COVID-19 em comparação com outras crianças.
- Para saber mais, acesse os Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC, na sigla em inglês) em cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html.

Como posso me proteger e também proteger outras pessoas da COVID-19?

- Siga as “[Quatro ações principais](#)”! (veja a página 1)
- À medida que começamos a sair mais de casa, lembre-se do seguinte:
 - Fique em grupos pequenos e com pessoas de sua confiança a fim de seguir as Quatro ações principais.
 - É mais seguro ficar ao ar livre do que em ambientes fechados, pois o risco de transmissão é menor.
 - Escolha atividades que facilitem o distanciamento de 6 pés (1,80 m), como jogar disco, ciclismo e piqueniques.
- Acesse nyc.gov/health/coronavirus e confira “[Tips on Getting Together Safely](#)” (Dicas para se reunir com segurança) para ter outras ideias.

Sou mais velho(a) e tenho problemas de saúde subjacentes, posso sair com segurança?

- Se você tiver um problema de saúde subjacente que aumente o risco de doenças graves em decorrência da COVID-19, ou se tiver 65 anos ou mais, cogite ficar em casa o máximo possível para se proteger. Trabalhe em casa se puder, evite aglomerações e encontros com muitas pessoas e não deixe de praticar o distanciamento físico e outras precauções, caso decida sair de casa.
- Peça para entregarem suas mercadorias ou outras necessidades, peça que alguém as receba ou faça compras durante horários fora do pico.
- É importante fazer exercícios! Saia para respirar ar puro, mas preste atenção nas “[Quatro ações principais](#)” (veja a página 1) se o fizer.
- Converse com seu médico, que entende melhor seus riscos de saúde individuais. Para conseguir ajuda para encontrar um profissional da saúde, veja abaixo.

Quais tipos de teste de COVID-19 estão disponíveis?

- Há dois tipos de teste:
 - **Testes de diagnóstico:** testes com swab ou saliva, usados para identificar se alguém está com COVID-19 **no momento** (se está doente no momento).
 - **Testes de anticorpos (ou testes de sorologia):** exames de sangue usados para identificar se alguém teve COVID-19 em algum momento **anterior**.
- Para saber mais, acesse nyc.gov/health/coronavirus e procure por “[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)” (Teste para COVID-19: perguntas frequentes).

Quem deve fazer o teste de diagnóstico da COVID-19 para saber se está infectado no momento?

- Todos os nova-iorquinos devem fazer o teste de COVID-19. Será ainda mais importante fazer o teste se você:
 - Apresentar os sintomas
 - Teve contato próximo com alguém diagnosticado com a COVID-19 ou que apresentou sintomas da COVID-19
 - Esteve recentemente em um protesto ou em outras aglomerações
 - Estiver planejando visitar alguém que apresente mais riscos de desenvolver doenças graves
 - Viver ou trabalhar em uma instalação residencial em grupo (como um lar para idosos)
 - Trabalhar com atendimento à saúde ou em um emprego que envolva o contato próximo regular com outras pessoas

O que devo fazer se eu tiver os sintomas da COVID-19?

- **Consulte seu médico!** Ligue para o seu médico se você apresentar os sintomas, principalmente se for um adulto mais velho, gestante ou tiver problemas de saúde que causem mais risco de doenças graves. Use o telefone ou consultas virtuais quando for possível.
- **Faça o teste!** Se o seu médico não oferecer o teste, acesse nyc.gov/covidtest para encontrar um local de teste perto de você ou ligue para **311**. Muitos locais oferecem teste gratuito.
- **Fique em casa!** Não saia de casa, exceto para fazer teste e receber outros atendimentos médicos essenciais ou para comprar itens básicos, em mercados, por exemplo, se ninguém puder buscá-los para você. Não vá trabalhar, mesmo se você for um trabalhador essencial.

Quando eu devo procurar atendimento médico ou ligar para 911?

- Agora é um bom momento para receber o atendimento médico necessário que você estava postergando, como vacinas para você ou seus filhos, atendimento para problemas crônicos, testes, triagens e exames de rotina. Os profissionais da saúde estão tomando precauções extras para preservar a sua segurança durante a emergência de saúde pública da COVID-19. Para saber mais, acesse nyc.gov/health/coronavirus e procure por “[Get the Medical Care You Need](#)” (Obtenha o atendimento médico necessário).
- É importante receber o atendimento médico emergencial para COVID-19 e outros problemas de saúde quando for necessário. Procure um atendimento emergencial ou ligue para **911** imediatamente se você tiver:
 - Dificuldade de respirar
 - Dor ou pressão persistente no peito ou abdômen
 - Confusão ou incapacidade de permanecer acordado(a)
 - Lábios ou rosto azulado
 - Dificuldade para falar
 - Paralisia facial repentina
 - Dormência no rosto, braço ou perna
 - Convulsão
 - Qualquer dor repentina e severa
 - Sangramento descontrolado
 - Vômito ou diarreia persistente
 - Qualquer outra condição emergencial

E se eu não tiver um profissional da saúde ou plano de saúde?

- Se você precisar de um profissional da saúde, a NYC Health + Hospitals está aberta a todos os nova-iorquinos, independentemente do status de imigração ou capacidade de pagamento.
- Acesse nychealthandhospitals.org para saber mais e procurar um profissional da saúde ou ligue para 844-692-4692 ou **311**.

Contraí a COVID-19 ou estou com sintomas da COVID-19. O que posso fazer para proteger outras pessoas em minha residência?

- Mantenha, o máximo possível, uma distância de pelo menos 6 pés (1,80 m) das outras pessoas.
- Use uma proteção facial, principalmente se estiver a menos de 6 pés (1,80 m) de outras pessoas.
- Use um banheiro separado, se houver. Se você dividir o banheiro, desinfete as superfícies tocadas frequentemente após cada uso.
- Lave suas mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos.
- Cubra sua boca e nariz com um tecido ou com seu braço, não com as mãos, ao espirrar ou tossir. Jogue fora imediatamente qualquer lenço e lave suas mãos na sequência.

- Limpe as superfícies nas quais as pessoas encostam frequentemente, como balcões, maçanetas, controles remotos e telefones após cada utilização, ou pelo menos uma vez ao dia. Use um spray ou pano de limpeza doméstica.
- Não divida itens pessoais em casa, como taças, xícaras, talheres e toalhas.
- Se você dividir a cama, uma pessoa deverá dormir no sofá ou dormir na cama, mas com posição invertida.
- Mova cadeiras ou outros móveis para manter o distanciamento físico.
- Não receba visitas.
- Se você não conseguir se distanciar com segurança dos outros membros da sua residência, ligue para **311** ou 1-844-692-4692 para saber mais sobre quartos de hotel gratuitos para pessoas que estão ou que podem estar com a COVID-19. Você também pode acessar nyc.gov/covidhotel para saber mais.

O que eu devo fazer se estiver doente e precisar sair de casa para receber atendimento médico ou comprar suprimentos essenciais?

- Use uma proteção facial e mantenha uma distância mínima de 6 pés (1,80 m) das outras pessoas.
- Lave suas mãos com água e sabão antes de sair e use um desinfetante à base de álcool enquanto estiver fora.
- Evite o quanto puder as outras pessoas, caminhe se for possível e não entre em lojas ou transportes lotados.

Por quanto tempo devo ficar em casa se eu tiver contraído, ou se houver a possibilidade de ter contraído, a COVID-19?

- Se você contraiu, ou se houver a possibilidade de ter contraído a COVID-19, poderá sair de casa quando **todas** as condições abaixo forem verdadeiras:
 - Já se passaram **pelo menos 10 dias** desde que seus sintomas começaram;
 - Você não teve febre nas últimas 24 horas, sem fazer uso de antitérmicos; e
 - Sua saúde geral melhorou.
- Se o seu teste de vírus da COVID-19, feito via swab ou saliva, deu positivo, mas você nunca apresentou sintomas, fique em casa por 10 dias a partir da data do teste.
- O profissional da saúde que acompanha você pode recomendar um período maior de isolamento devido a problemas de saúde subjacentes ou de acordo com a evolução da sua doença. Além disso, seu empregador pode exigir seu afastamento durante um período diferente, de acordo com os requisitos de NYS.
- Ainda não sabemos se alguém pode contrair novamente a COVID-19, por isso, é importante manter o distanciamento físico, usar uma proteção facial e praticar uma boa higienização das mãos quando estiver fora de casa.

São tempos difíceis. Como posso controlar o estresse e a ansiedade?

- É natural sentir a sobrecarga, tristeza, ansiedade e medo, ou enfrentar outros sintomas de angústia, como dificuldade para dormir. Para reduzir o estresse e controlar a situação, tente manter a positividade e recordar-se de seus pontos fortes.
- Conecte-se com amigos e entes queridos por chamadas telefônicas, mídia social e bate-papo com vídeo. Também é possível encontrar-se em parques ou em outros espaços abertos, mas mantenha uma distância mínima de 6 pés (1,80 m) e use uma proteção facial.

- Desfrute das áreas externas e faça exercícios, mas lembre-se de seguir as “[Quatro ações principais](#)” se o fizer!
- Visite a “App Library” (Biblioteca de aplicativos) em nyc.gov/nycwell para obter ferramentas on-line que ajudarão você a administrar sua saúde e seu bem-estar emocional.
- NYC Well, um serviço gratuito e confidencial de apoio à saúde mental, treinou conselheiros que estão disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana, para fornecer orientações breves e indicações de atendimento. Ligue para 888-692-9355 ou acesse nyc.gov/nycwell.
- A Linha de atendimento para apoio emocional durante a COVID-19 do Estado de Nova York conta com profissionais treinados para oferecer apoio e indicações de atendimento. Ela está disponível das 8h às 22h, sete dias por semana, no número 844-863-9314.

Para saber mais:

- Visite nyc.gov/health/coronavirus e cdc.gov/covid19.

O Departamento de Saúde da Cidade de Nova York pode mudar as recomendações à medida que a situação evolui.
8.5.20