

**COMO NOS DEVE-  
MOS PROTEGER.**

Atualizado em 21.09.2021

# PARAR O CORONA

## O novo coronavírus: as informações mais importantes

Uma infeção com o novo coronavírus pode ter consequências graves, incluindo a morte. Se todos nós cumprirmos as regras, podemos contribuir para proteger as pessoas particularmente vulneráveis.

**Observe, por favor:** As informações na ficha abrangem as regras nacionais. Em determinados cantões aplicam-se regras mais rígidas.

### 1. Transmissão do novo coronavírus

Na maior parte das vezes, o vírus transmite-se por contacto próximo e prolongado, isso é, estando a uma distância inferior a 1,5 m duma pessoa infetada, sem proteção. Isso pode acontecer assim:

- **Através de gotículas:** se a pessoa infetada respirar, falar, espirrar ou tossir, as gotículas contendo vírus podem atingir diretamente as mucosas (do nariz, da boca ou dos olhos) de outras pessoas imediatamente próximas. Uma transmissão por gotículas mais finas (aerossóis) em distâncias maiores é possível, mas pouco frequente.
- **Através de superfícies e mãos:** quando gotículas contagiosas atingem superfícies, outra pessoa que venha a reter estas gotículas nas mãos e que toque de seguida na boca, no nariz ou nos olhos, pode infetar-se.

**Importante:** Você pode contagiar outras pessoas sem perceber sintomas próprios. Pois uma pessoa doente é contagiosa 2 dias antes e até 10 dias após o início dos sintomas. Em caso de doença grave, ela também pode ser contagiosa por mais tempo.

### 2. Sintomas da Covid-19

Estes sintomas são frequentes:	Estes sintomas também são possíveis:
<ul style="list-style-type: none"> <li>– dores de garganta</li> <li>– tosse (sobretudo seca)</li> <li>– falta de ar</li> <li>– dores no peito</li> <li>– febre</li> <li>– perda súbita do olfato e/ou do paladar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– dores de cabeça</li> <li>– fadiga geral, mal-estar</li> <li>– dores musculares</li> <li>– constipação</li> <li>– sintomas gastrointestinais (náuseas, vômitos, diarreia, dores de barriga)</li> <li>– erupção cutânea</li> </ul>

Os sintomas da COVID-19 têm intensidades diferentes e podem também ser ligeiros. É ainda possível a ocorrência de complicações como a pneumonia.

### 3. Regras de higiene e conduta



Para eventos e multidões: observe o número de pessoas permitido.



Mantenha uma distância aos outros: pelo menos 1,5 metros.



Cumpra as regras do uso obrigatório de máscara. Também use uma máscara se não for possível manter a distância de 1,5 metros. A máscara deve cobrir a boca e o nariz. Um cachecol ou lenço não substitui a máscara.



Areje os espaços várias vezes por dia. Quanto mais pessoas estiverem num espaço e quanto menor o espaço for, tanto mais frequentemente o espaço deve ser arejado. Cuide duma corrente de ar ao arejar.



Lave meticulosamente as mãos com sabonete. O sabonete deixa o vírus inofensivo.



Tussa e espirre para um lenço ou a parte interna do cotovelo. Use lenços de papel e use-os uma só vez.



Evite apertos de mãos e abraços e beijos.



Se possível, recorra ao teletrabalho.



Dirija-se a um consultório médico ou a uma unidade de urgência apenas após um contacto telefónico.

Além das regras de higiene e conduta devem ser cumpridas outras regras. Estas regras constam nos capítulos 4, 5, 6 e 7 desta ficha de informação.

Uma visão geral simples das regras atuais consta no cartaz em [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

### 4. Testes



Se tiver um ou mais sintomas da Covid-19 (veja o capítulo 2), é possível que tenha adoecido com o coronavírus. Siga com rigor as instruções:

- Deixe fazer imediatamente o teste. O teste pode ser feito num consultório médico, nos hospitais ou em centros de teste especiais. Uma lista destes centros de teste consta em [www.bag.admin.ch/testing#197439718](http://www.bag.admin.ch/testing#197439718). O teste é gratuito.
- Fique em casa antes e depois do teste. Evite o contacto com qualquer outra pessoa até receber o resultado do teste.
  - **Em caso de resultado positivo do teste:** Siga as «Instruções para o isolamento». As instruções constam em [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).
  - **Em caso de teste negativo:** Fique em casa até não tiver mais sintomas por 24 horas, a não ser que esteja em quarentena.

Para reconhecer todas as infeções com o coronavírus, também são testadas pessoas sem sintomas. Isso pode ser realizado em testes periódicos no trabalho ou em instituições. A participação nestes testes é voluntária e gratuita. Se tiver a oportunidade de participar em testes periódicos, recomendamos fazê-lo para proteger a si e a outras pessoas.

## Covid-19: Informações nas línguas da população migrante

Também pode fazer um teste individualmente, p. ex. antes de visitar um hospital ou os avós. Pode receber os autotestes gratuitos nas farmácias (5 testes por 30 dias) para pessoas não vacinadas e não recuperadas.

Lá, onde você fizer o teste, pergunte o que fazer depois de receber o resultado do teste ou informe-se no website [www.bag.admin.ch/testing#242147159](http://www.bag.admin.ch/testing#242147159).

Não sabe se e como deve fazer o teste do coronavírus? Aprenda o que fazer no gráfico “Procedimento de teste”. Um teste pode ser conveniente em caso de sintomas, mas também sem sintomas.

### 5. Isolamento e quarentena



O isolamento e a quarentena evitam a propagação do novo coronavírus. Uma pessoa que tenha uma infeção confirmada ou uma suspeita de infeção deve permanecer em casa e evitar qualquer contacto com outras pessoas. Assim, podem ser evitadas novas infeções. Daqui, resultam as seguintes regras:

**Isolamento:** As pessoas que testarem positivo para uma infeção com o novo coronavírus têm de ficar em isolamento. O isolamento pode ser terminado depois de 10 dias após os primeiros sintomas da doença e se a pessoa não teve mais sintomas da doença desde 48 horas.

**Quarentena:** As pessoas que tiveram um contacto próximo com uma pessoa que testou positivo para o novo coronavírus têm de permanecer em quarentena durante 10 dias.

#### **Condições para uma quarentena mais curta e para a dispensa de quarentena**

A quarentena pode ser terminada a partir do 7º dia, se a autoridade cantonal aprovar isso. O pressuposto é a apresentação dum resultado de teste negativo. O teste é gratuito. Pessoas recuperadas ou completamente vacinadas não tem de ir em quarentena. Para tal, a vacinação ou a infeção com o coronavírus nos últimos 12 ou 6 meses deve ter sido confirmada por escrito.

Mais informações sobre o isolamento e a quarentena constam nas «Instruções para o isolamento» ou nas «Instruções para a quarentena » em [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

Um vídeo informativo sobre o isolamento em alemão, francês, italiano e inglês consta em [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation). O vídeo sincronizado pela TV em 16 línguas consta em [www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus](http://www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus).

### 6. Rastreamento de contactos



O rastreamento de contactos pelas autoridades cantonais inicia-se após um teste positivo ao novo coronavírus:

- As autoridades cantonais determinam, juntamente com a pessoa infetada, ou seja, com a pessoa que testou positivo, as pessoas com quem esta teve contacto próximo – nos dois dias antes do início dos sintomas até ao isolamento.
- As autoridades informam as pessoas com quem houve contacto sobre um possível contágio e sobre como devem proceder.
- Mesmo que estas pessoas de contacto não manifestem sintomas, elas têm de ficar de quarentena nos 10 dias após o último contacto com a pessoa infetada.

## Covid-19: Informações nas línguas da população migrante

- Se durante estes 10 dias tempo não se constatar nenhuma infeção, as autoridades dão por terminada a quarentena.
- Se uma pessoa contactada já tiver sintomas ou se tiver sintomas durante a quarentena, ela deve deixar fazer um teste e isolar-se imediatamente.

Um vídeo informativo sobre o rastreamento de contactos em alemão, francês, italiano, romanche, inglês, albanês, sérvio, português e espanhol consta em [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing).

É possível que o centro cantonal não entre imediatamente em contacto com você. **Por isso, é importante manter-se em isolamento ou quarentena independentemente, caso necessário.** E, se testar positivo ao Covid-19, que você mesmo informe as suas pessoas de contacto próximo.

## 7. Entrada na Suíça

**Todas as pessoas que entram na Suíça tem de apresentar um formulário de entrada.** O formulário de entrada consta em [swissplf.admin.ch](http://swissplf.admin.ch). **Se não for completamente vacinado ou recuperado, além disso, tem de apresentar um certificado de teste negativo.** Em duas alturas, você vai ser intimado a apresentar um **teste PCR** ou um **teste rápido de antigénio** negativo:

- **Na entrada:** Faça um teste PCR ou rápido de antigénio no seu lugar de partida. Na entrada, apresente o resultado do teste junto com o formulário de entrada preenchido.
- **4 a 7 dias após a entrada:** Alguns dias após a sua entrada, faça outro teste PCR ou rápido de antigénio na Suíça. Esse resultado do teste tem de ser comunicado ao cantão.

Mais informações sobre a «Entrada na Suíça» constam na página da Internet correspondente: [www.bag.admin.ch/entry](http://www.bag.admin.ch/entry)

## 8. Pessoas particularmente vulneráveis

Para determinadas pessoas a infeção com o coronavírus é perigosa. Elas podem adoecer gravemente ou morrer. As pessoas particularmente vulneráveis são:

- **pessoas mais velhas:** o risco duma evolução grave em caso de contágio pelo novo coronavírus aumenta com a idade, registando-se também um aumento da frequência de hospitalizações a partir dos 50 anos. Este risco é ainda mais agravado por doenças pré-existentes.)
- **mulheres grávidas**
- **adultos com trissomia do cromossomo 21**
- **adultos com determinadas formas das seguintes doenças crónicas:**
  - hipertensão
  - doenças cardiovasculares
  - diabetes
  - doenças pulmonares e respiratórias
  - doenças e terapias que enfraquecem o sistema imunitário
  - cancro
  - excesso de peso grave (obesidade, IMC de 35 ou mais).
  - insuficiência renal crónica
  - cirrose hepática

Se fizer parte destas pessoas e tiver sintomas da Covid-19 (veja o capítulo 2), **contacte imediatamente o seu médico ou um hospital e deixe fazer um teste. Também no fim de**

## Covid-19: Informações nas línguas da população migrante

**semana.** Descreva os seus sintomas e indique que é uma pessoa particularmente vulnerável.

### 9. Vacinação

Na Suíça, pode deixar vacinar-se contra Covid-19. O Instituto Suíço dos Produtos Terapêuticos examinou exatamente e aprovou as vacinas contra a Covid-19. Elas são seguras e eficazes.

Efeitos secundários podem ocorrer após cada vacinação. Mas, com base nos conhecimentos atuais, o risco de efeitos secundários graves após uma vacina de Covid-19 é muito menor do que o risco de adoecer gravemente após uma infeção com o coronavírus.

A vacinação de crianças com menos de 12 anos de idade ainda não está prevista, uma vez que ainda não há estudos relativos aos riscos.

A vacinação cabe aos cantões. As autoridades no seu cantão ([www.foph-coronavirus.ch/cantons](http://www.foph-coronavirus.ch/cantons)) sobre quando e onde você pode receber a vacina e como deve registrar-se. A linha de informação nacional sobre a vacina da Covid-19 (tel. +41 58 377 88 92, diariamente das 06.00 às 23.00 horas) indica o centro competente no seu cantão. Você também pode solicitar que um médico ou uma pessoa de confiança o registre para a vacinação.

A vacina da Covid-19 é voluntária e gratuita para todas as pessoas que moram na Suíça.

Mais informações sobre a vacinação constam nas fichas de informação em [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

Um vídeo informativo da Diaspora TV em 15 línguas sobre a vacinação consta em [www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland](http://www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland).

Há algumas informações falsas em público. [Nestes vídeos](#) constam os mitos sobre a vacina mais frequentes e a explicação, por que eles não são corretos.

### 10. Certificado Covid

O certificado Covid documenta a sua vacina contra a Covid-19, a sua doença superada ou o seu resultado de teste negativo. Pode receber o certificado Covid impresso ou como código QR. Para tal, baixe o aplicativo “COVID Certificate”.

Quando você é vacinado na Suíça, você recebe o seu no local da vacinação. Se for testado negativo para o corona, o certificado lhe será enviado diretamente no local através de e-mail ou fornecido no aplicativo “COVID Certificate”.

Um certificado é necessário para algumas esferas da vida pública, p. ex., para eventos em espaços interiores, em discotecas, em centros de lazer como cinemas, ginásios ou piscinas interiores e interiores de restaurantes. Para lojas, transportes públicos e reuniões privadas (com até 30 pessoas) um certificado não é necessário.

### 11. Encontrar ajuda

**Plataforma na Internet [migesplus.ch](http://migesplus.ch):** Esta plataforma fornece muitas informações adicionais sobre a Covid-19. As informações foram traduzidas em muitas línguas: [www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19](http://www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19)

## Covid-19: Informações nas línguas da população migrante

**Intérpretes:** Solicite um(a) intérprete logo à chegada, se não puder comunicar no hospital. Existe também um serviço de interpretariado via telefone. Quando se recorre a intérpretes profissionais presencialmente, não é necessário fazer-se acompanhar pelos seus familiares como intérpretes. Desta forma, eles ficam protegidos dum contágio. Em caso de intervenção médica, assiste-lhe o direito de entender e ser entendido.

### Números de telefone e endereços de e-mail importantes

- Se sentir-se ameaçado em casa, pode encontrar aconselhamento anónimo e apoio em [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) (alemão) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (francês) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch). (italiano). Em caso de emergência, ligue para a polícia, número de telefone 117.
- O número de telefone da emergência médica (ambulância) é 144. Na Suíça, ele está disponível 24 horas por dia para qualquer emergência médica.
- Linha informativa sobre o novo coronavírus: através do número 058 463 00 00, poderão responder-lhe a perguntas sobre o novo coronavírus.
- Caso não tenha nenhum médico de família: a Medgate está sempre disponível dia e noite através do número 0844 844 911.

## 12. Mais informações

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (alemão, francês, italiano, inglês)