



UK Health
Security
Agency

Viver em segurança com as infeções das vias respiratórias, incluindo COVID-19

À medida que vamos aprendendo a viver com o coronavírus (COVID-19) de forma segura, há coisas que todos podemos fazer para ajudar a reduzir o risco de contrairmos a COVID-19 e de a transmitirmos aos outros. Estas ações também ajudarão a reduzir a propagação de outras infeções das vias respiratórias, como a gripe, que é facilmente transmissível e pode causar doença grave em certas pessoas.

A COVID-19, de modo semelhante a muitas outras infeções das vias respiratórias, como a gripe, pode propagar-se facilmente e causar doença grave em certas pessoas. Poderá ter sido infetado(a) com um vírus respiratório, como a COVID-19, e não ter qualquer sintoma mas infetar outras pessoas.

O risco de infeção ou transmissão de COVID-19 é mais elevado quando a pessoa infetada está fisicamente perto de uma pessoa infetada ou no mesmo espaço fechado e/ou mal ventilado do que a mesma. Quando uma pessoa com uma infeção viral das vias respiratórias, como a COVID-19, respira, fala, tosse ou espirra, emite pequenas partículas que contêm o vírus que causa a infeção. Estas partículas podem ser inaladas ou entrar em contacto com os olhos, nariz ou a boca. As partículas também podem cair em superfícies e ser transmitidas de pessoa para pessoa pelo toque.

Nem sempre poderá saber se uma pessoa com quem tem contacto tem um [risco mais elevado de adoecer gravemente com doenças das](#)

[vias respiratórias, incluindo COVID-19](#). Essas pessoas poderão ser estranhos (por exemplo, pessoas ao lado das quais se senta nos transportes públicos) ou pessoas com as quais poderá ter contacto regular (por exemplo, amigos e colegas do trabalho).

Há certas coisas que pode fazer na sua vida do dia-a-dia, que ajudarão a reduzir a propagação de COVID-19 e de outras infeções das vias respiratórias e proteger as pessoas com um nível de risco mais elevado. Pode fazer o seguinte:

1. Receber a vacina.
2. Deixar entrar ar fresco se se estiver a encontrar com outras pessoas dentro de casa.
3. Seguir boas rotinas de higiene:
 - lavar as mãos
 - tapar a boca e o nariz ao tossir e espirrar
 - limpar a área onde se encontra com frequência
4. Usar uma cobertura facial ou máscara.

As coberturas faciais e máscaras podem ajudar a reduzir a probabilidade de transmitir a infeção aos outros, especialmente em locais fechados e com muito movimento, e poderão protegê-lo(a) de infeção com certos vírus respiratórios.

Se tiver sintomas de uma infeção das vias respiratórias, tal como COVID-19, e tiver febre alta ou se não se sentir suficientemente bem para ir trabalhar ou para realizar as suas atividades normais, recomendamos que fique em casa e que evite o contacto com as outras pessoas.

Há [orientações sobre as medidas que pode tomar para proteger as outras pessoas se estiver doente com sintomas de uma infeção respiratória, incluindo COVID-19](#).

1. Receba a vacina

A vacina é a melhor defesa que temos contra a COVID-19 e outras infeções respiratórias, como a gripe. Proporcionam um bom nível de proteção contra internamento hospitalar e a morte. Também reduzem o risco de sintomas a longo prazo. As vacinas contra a COVID-19 são

seguras e eficazes e os programas de vacinação são monitorizados continuamente.

Se for elegível para receber a vacina da COVID-19 mas ainda não tiver a vacina completa, [deve recebê-la](#). A vacina completa da COVID-19 proporciona uma boa proteção contra doença grave, incluindo contra a variante Ómicron, mas a proteção diminui com o passar do tempo. As doses de reforço melhoram significativamente a proteção da vacina. Se lhe for oferecida uma vacina de reforço contra a COVID-19, deve aceitá-la.

Poderá ser elegível para receber outras vacinas, nomeadamente se correr o risco de adoecer gravemente. Receba a vacina assim que possível.

Pode consultar [mais informação sobre as vacinas disponíveis e quando as deve receber, no website do NHS](#).

2. Deixe entrar ar fresco

A quantidade de vírus no ar pode acumular-se em espaços mal ventilados. Isto aumenta o risco de transmissão de COVID-19 e de outras infeções das vias respiratórias, especialmente se houver muitas pessoas infetadas presentes. O vírus também pode permanecer no ar depois de uma pessoa infetada ter saído.

Pode encontrar-se com outras pessoas ao ar livre para reduzir bastante o nível de risco, mas isso nem sempre é possível.

Deixar entrar ar fresco numa divisão ao abrir uma porta ou janela, mesmo durante somente alguns minutos de cada vez, ajuda a remover o ar parado existente que pode conter partículas do vírus, reduzindo a probabilidade de transmissão da infeção. Os respiradouros das janelas (normalmente na parte superior da janela) ou outros ventiladores também podem ser úteis para deixar entrar constantemente um pouco de ar fresco. Quanto mais ar fresco entrar na divisão, mais rapidamente os vírus serão removidos da divisão.

A ventilação é mais importante se uma pessoa no seu agregado tiver COVID-19 ou outro vírus respiratório, para tentar evitar a transmissão do vírus. [Consulte mais orientações aqui](#).

Uma boa ventilação também está associada a benefícios para a saúde, tais como dormir melhor ou menos faltas à escola ou dias de baixa laborar.

Pode consultar mais orientações sobre [o que pode fazer para melhorar a ventilação](#).

3. Lembre-se dos aspetos básicos de uma boa higiene

Pode seguir estas regras básicas de uma boa higiene para se proteger a si e aos outros da COVID-19 e de muitas outras infeções comuns:

- cubra o nariz e a boca ao tossir e espirrar
- lavar as mãos
- limpe a área onde se encontra

o [GermDefence](#) é um website útil que o(a) pode ajudar a identificar modos de se proteger a si e aos outros no seu agregado da COVID-19. Fornece aconselhamentos cientificamente provados sobre a redução dos riscos da COVID-19 e de outros vírus em sua casa.

Cubra o nariz e a boca ao tossir e espirrar

Tossir e espirrar aumenta o número de partículas emitidas por uma pessoa, a distância que as partículas percorrem e o tempo que permanecem no ar. Se uma pessoa infetada tossir ou espirrar sem cobrir a boca e nariz, aumenta significativamente o risco de infetar outras pessoas ao seu redor. Ao cobrir a boca e o nariz irá reduzir a propagação de partículas que contêm o vírus.

Tape a boca e o nariz com lenços de papel ao tossir ou espirrar. Coloque os lenços de papel usados no lixo e lave imediatamente as mãos ou use desinfetante para as mãos. Se não tiver um lenço de papel, espirre para a dobra do braço e não para a mão.

Lave ou desinfete as mãos

A mãos tocam em muitas superfícies e podem ficar contaminadas com vírus e outros germes. Depois de contaminadas, as mãos podem

transferir os vírus ou germes para os olhos, nariz e boca. A partir daí, os germes podem entrar no seu corpo e infetá-lo(a).

Ao lavar ou desinfetar as mãos remove os vírus e outros germes, para ter uma menor probabilidade de ser infetado(a) se tocar no rosto. O modo mais eficaz de limpar as mãos é com sabão e água, especialmente se estiverem visivelmente sujas. Poderá usar desinfetante para as mãos quando não tiver sabão ou água disponíveis. Deve fazê-lo com frequência ao longo do dia.

Para além disso, lave as mãos:

- depois de tossir, espirrar e assoar o nariz
- antes de comer ou manusear alimentos
- depois de entrar em contacto com superfícies tocadas por muitas pessoas, tais como corrimões e áreas partilhadas como cozinhas e casas de banho
- ao regressar a casa

Limpe a área onde se encontra

As superfícies e objetos podem ficar contaminados com a COVID-19 e outros germes, quando as pessoas infetadas lhes tocam ou tosem, falam ou respiram sobre eles. Limpar as superfícies reduzirá o risco de contrair ou transmitir infeções.

Limpe as superfícies em sua casa com frequência. Preste especial atenção a superfícies que sejam tocadas com frequência, tais como maçanetas, interruptores, superfícies de trabalho e dispositivos eletrónicos, como os comandos de aparelhos.

4. Quando deve considerar usar uma cobertura facial ou máscara

O uso de uma cobertura facial ou máscara pode reduzir o número de partículas com o vírus que saem da boca e do nariz de uma pessoa infetada com COVID-19 e outras infeções das vias respiratórias. A cobertura facial também pode proteger a pessoa a usá-la de ser infetada com certos vírus.

Quando deve usar uma cobertura facial

- Quando tiver contacto próximo com uma pessoa com um risco elevado de adoecer gravemente com COVID-19 ou outras doenças das vias respiratórias
- Quando houver uma incidência elevada de COVID-19 e tenha contacto próximo com outras pessoas, como em espaços com muito movimento e fechados
- Quando houver muitos vírus respiratórios em circulação, como no inverno, e tenha contacto próximo com outras pessoas em espaços com muito movimento e fechados

Se tiver sintomas ou testar positivo à COVID-19 e necessitar de sair de casa, use uma cobertura facial ou máscara bem colocada, para ajudar a reduzir a transmissão de COVID-19 e de outras infeções das vias respiratórias. Consulte mais informação nas [orientações para pessoas com sintomas de uma infeção respiratória ou teste positivo à COVID-19](#).

Normalmente, não se espera que as pessoas a frequentar estabelecimentos de ensino ou de cuidados infantis usem coberturas faciais. O uso de coberturas faciais é desaconselhado às crianças com menos de 3 anos, por motivos de segurança.

Em que consiste uma boa cobertura facial

As coberturas faciais funcionam melhor se forem feitas de várias camadas (pelo menos 2 e, preferivelmente, 3) e fiquem bem justas ao redor da boca e do nariz. Um suporte para o nariz de arame pode melhorar o uso da máscara, para evitar que os óculos fiquem embaciados. É provável que os cachecóis, lenços ou vestuário religioso sejam menos eficazes se não ficarem bem justos ao redor da boca e do nariz e se tiverem uma só camada.

As coberturas faciais reutilizáveis devem poder ser lavadas com as outras peças de roupa, de acordo com as instruções de lavagem do tecido, e secadas sem fazer com que a cobertura facial fique danificada. As máscaras descartáveis não devem ser lavadas nem reutilizadas e devem ser eliminadas de forma responsável.