



COVID-19: TESTE E REDUÇÃO DO ESTIGMA

A COVID-19 é uma doença causada por um coronavírus. Os coronavírus são uma grande família de vírus, alguns dos quais infectam animais e outros podem infectar humanos. Eles são transmitidos através:

- de gotículas do sistema respiratório ao tossir ou espirrar
- do contacto directo com a pessoa infectada com a COVID-19
- do toque em um objeto ou superfície que contenha o vírus.

Não é sabido que esses vírus se propagam através de sistemas de ventilação ou através da água.

VOCÊ PODE REDUZIR A PROPAGAÇÃO DA COVID-19 E SE PROTEGER A SI MESMO, SEUS ENTES QUERIDOS E A SUA COMUNIDADE:

- siga os conselhos da autoridade de saúde pública local ou posto de enfermagem
- fique em casa e distancie-se de outras pessoas caso esteja doente
- **lave as mãos** frequentemente com água e sabão durante, no mínimo, 20 segundos
- use um gel desinfectante a base de álcool que contenha no mínimo 60% de álcool se água e sabão não estiver disponível
- tussa ou espirre para a manga da sua camisa e não para as suas mãos
- evite tocar no rosto com as mãos sem serem lavadas
- evite contacto próximo com pessoas que estão doentes
- pratique o **distanciamento físico** o máximo possível
- use uma **máscara não cirúrgica ou cobertura facial** em aglomerações de pessoas quando o distanciamento físico não for possível
- limpe e **desinfecte** com frequência objetos e superfícies que foram tocados

Os **sintomas** da COVID-19 são frequentemente similares a outras doenças. Os sintomas podem:

- levar até 14 dias para aparecer após a exposição ao vírus.
- ser leves ou mais sérios
- variar de pessoa para pessoa





Se estiver apresentando sintomas, ou tenha sido exposto a alguém com a COVID-19, **você deve**:

- ficar em casa (**isolar-se**) para evitar a propagação para outras pessoas
- evitar contacto com outras pessoas (especialmente com os idosos ou com pessoas que tenham condições médicas)
- se você residir com outras pessoas, ficar em um quarto separado ou manter uma distância de 2 metros
- telefonar antes de visitar um profissional de cuidados médicos ou telefonar para a sua **autoridade de saúde pública** ou posto de enfermagem
- explicar a eles os seus sintomas, discutir a possibilidade de ser testado e seguir suas instruções
- se precisar de atenção médica imediata, telefonar para 911

TESTE

Fazer o teste para a COVID-19 ajuda a proteger os nossos idosos e as nossas comunidades. É a única forma de confirmar se alguém está atualmente com a COVID-19 e é uma importante ferramenta para:

- interromper a propagação do vírus e prevenir surtos na comunidade
- detetar e isolar pessoas que tenham a COVID-19
- fazer o acompanhamento com contactos próximos ou alguém que tenham a confirmação de ter a COVID-19 (identificação de contactos)
- melhor entender o vírus

Ser testado **ajudará** a lhe fornecer um diagnóstico positivo ou negativo da COVID-19. Ajudará também com a identificação de contactos, que é feito confidencialmente por oficiais da saúde pública ou outras pessoas treinadas adequadamente para identificar indivíduos que podem ter estado em contacto consigo enquanto contagioso.

Ser testado **não** colocará a sua informação de saúde pessoal em risco. Sua identidade, o status de saúde e outras informações pessoais serão apenas compartilhados com prestadores de cuidados médicos conforme requerido.

ESTIGMA

A pandemia da COVID-19 pode causar estresse nas pessoas e comunidades. Pode levar indivíduos a vivenciar o estigma social, exclusão, marginalização, questões de saúde mental e discriminação. A falta de entendimento sobre a COVID-19 tem causado sentimentos de medo ou raiva para com outros e o tratamento injusto contra um número de grupos, incluindo:

- pessoas que têm a COVID-19
- pessoas que têm sintomas da COVID-19
- trabalhadores do setor de cuidados médicos, da linha de frente e essenciais



- pessoas de países onde o vírus se originou
- pessoas que viajaram recentemente ou retornaram ao Canadá de outro país
- pessoas de comunidades, culturas ou setores onde surtos da COVID-19 ocorreram
- pessoas que podem não seguir medidas recomendadas da saúde pública

Estigma e discriminação são barreiras conhecidas que fazem com que as pessoas não façam o teste ou não acessem os cuidados, o tratamento e o suporte que precisam. Pessoas que têm vivenciado o estigma e a discriminação no decorrer de suas vidas (ex.: grupos racializados, pessoas que sofrem de doença mental ou deficiência, membros de comunidades LGBTQ2IA+) podem não ter acesso a recursos de proteção durante a pandemia, como um lar seguro para se isolar ou para ficar em quarentena quando doente, os quais podem apresentar desafios adicionais.

O estigma e a discriminação podem ser perigosos e danosos para indivíduos e comunidades ao:

- expor pessoas a altos níveis de culpa e estresse
- tirar a força de pessoas que não podem controlar sua subsistência, trabalho ou circunstâncias sociais
- criar divisões em comunidades
- fazer com que pessoas atrasem ou evitem serviços de cuidados médicos e contacto com autoridades da saúde
- tornar mais difícil monitorar, parar ou reduzir surtos
- desencorajar pessoas de serem testadas ou ficarem em quarentena
- tornar mais difícil de identificar e notificar pessoas que podem ter entrado em contacto com a COVID-19 (identificação de contacto)

Todos nós podemos fazer a nossa parte para reduzir o estigma associado à COVID-19. Até mesmo pessoas sem os sintomas podem testar positivo para a COVID-19. Isto inclui pessoas que ainda não desenvolveram sintomas (pré-sintomático) e talvez nunca desenvolvam sintomas (assintomático). Por isso é importante:

- demonstrar suporte, amabilidade e empatia para aqueles que têm, ou que estão sendo testados para a COVID-19
- **cuidar da sua saúde mental e física**
- **proteger-se a si mesmo e aqueles ao seu redor**
- escolher as suas palavras cuidadosamente



DIGA...	EM VEZ DE...
COVID-19: Coronavirus	O vírus da Ásia/China/Wuhan
Pessoas que podem ter a COVID-19	Casos suspeitos da COVID-19
Pessoas que têm a COVID-19; Pessoas sendo tratadas para a COVID-19	Casos ou vítimas da COVID-19

Os serviços de suporte à saúde mental e à violência doméstica estão disponíveis, tais como a **Wellness Together Canada**: Páginas da website do **portal de Suporte à Saúde Mental** e do **Uso de Substâncias**.

APRENDA E COMPARTILHE OS FACTOS

Compartilhe histórias inspiradoras de pessoas que se recuperaram da COVID-19, e sobre heróis da comunidade – trabalhadores do setor de cuidados médicos, prestadores de serviços comunitários, funcionários de supermercados, pessoas que fazem entregas, trabalhadores de cuidados prolongados e de socorros de emergência – que oferecem suporte à população e cuidados para aqueles que estão doentes.

Obtenha informações precisas sobre a COVID-19 de recursos confiáveis tais como **Canada.ca/coronavirus**, sua **autoridade de saúde pública local ou provincial/territorial**, ou **posto de enfermagem em uma comunidade de Primeiras Nações**.