



Pessoas que correm alto risco de contrair doenças graves por causa da COVID-19

Enquanto doenças podem adoecer qualquer pessoa, alguns canadianos apresentam maior risco de desenvolver complicações graves de uma doença devido a condições médicas subjacentes e a idade. Caso encontre-se em risco para ter complicações, poderá tomar ações para reduzir o seu risco de ficar doente da COVID-19.

Quem se encontra em alto risco?

- Pessoas com condições médicas, tais como:
 - Doença cardíaca
 - Hipertensão (pressão alta)
 - Doença pulmonar
 - Diabetes
 - Câncer
- Pessoas com sistemas imunológicos enfraquecidos de uma condição médica ou tratamento, tais como a quimioterapia.
- Adultos mais idosos.

Esteja preparado

- Aprenda sobre a COVID-19 e fique informado ao visitar www.canada.ca/coronavirus.
- Visite os websites da saúde [provinciais/territoriais](#) e municipais para ficar atualizado sobre a COVID-19 em sua comunidade.
- Mantenha um abastecimento de suprimentos que você precisaria se tiver que ficar em casa por algumas semanas, tais como alimentos, comidas para animais de estimação e produtos de limpeza.
- Converse com o seu prestador de cuidados médicos sobre como se proteger e garantir que você tenha medicamentos e suprimentos médicos suficientes.
- Prepare-se para permanecer conectado com outras pessoas por telefone ou e-mail.
- Peça para um membro da família, parente ou amigo para ajudar com afazeres essenciais (ex.: buscar prescrições médicas, comprar alimentos). Identifique quais serviços estão disponíveis para realizar a entrega de alimentos ou medicamentos em sua casa.
- Monitore-se para sintomas.





Como reduzir o seu risco de COVID-19

- Se possível, sair da sua casa apenas para consultas médicas necessárias.
- Fique distante de pessoas que estão doentes.
- Evite contacto com outras pessoas, especialmente aquelas que viajaram ou que foram expostas ao vírus.
- Se o contacto não puder ser evitado, tome as seguintes precauções:
 - Mantenha no mínimo 2 metros de distância entre você e a outra pessoa.
 - Ofereça um aceno amigável em vez de um aperto de mão, beijo ou abraço.
 - Mantenha as interações breves.
- Lave as mãos frequentemente com água e sabão por no mínimo 20 segundos; ou, se não estiver disponível, use um gel desinfetante para mãos à base de álcool.
- Evitar tocar a boca, nariz e olhos e/ou alimentos com as mãos.
- Carregue um gel desinfetante para mãos à base de álcool quando você estiver fora da sua casa.
- Evite tocar superfícies duras tais como maçanetas, corrimões e botões de elevadores em locais públicos.
- Se precisar tocar em superfícies em locais públicos, use um lenço de papel ou a manga da sua blusa para cobrir a sua mão.
- No mínimo uma vez por dia, limpe e desinfete superfícies que você toca com frequência, como vasos sanitários, mesas de cabeceira, maçanetas, telefones e controles remotos.
- Para desinfetar, use apenas desinfetantes aprovados para superfícies duras que têm um Número de Identificação de Medicamento (*Drug Identification Number, DIN*). O DIN é um número de 8 dígitos fornecido pelo Ministério da Saúde do Canadá (*Health Canada*) que confirma que o produto desinfetante é aprovado e seguro para uso no Canadá.
- Quando desinfetantes aprovados para superfícies duras não estiverem disponíveis para a desinfecção doméstica, uma solução de lixívia diluída pode ser preparada de acordo com as instruções no rótulo, ou em uma proporção de 5 mililitros (ml) de lixívia por 250 ml de água OU 20 ml de lixívia por litro de água. A proporção é baseada em uma lixívia contendo 5% de hipoclorito de sódio, para resultar em uma solução de hipoclorito de sódio de 0,1%. Siga as instruções para o manuseio adequado de lixívia doméstica (cloro).
- Se os dispositivos eletrônicos de bastante uso (ex.: teclados, telas táteis) puderem resistir ao uso de líquidos para desinfetar, estes devem ser desinfetados com soluções à base de 70% de álcool pelo menos diariamente.



- Lembre as pessoas que estiverem doentes – ou que possam ter sido expostas ao vírus – para se isolarem.
- Evite aglomerações e grandes encontros.
- Evite cruzeiros e viagens não essenciais para fora do Canadá.

O que fazer se você apresentar um sintoma da COVID-19

- Os sintomas da COVID-19 incluem:
 - uma tosse nova ou uma tosse crônica que piora; ou
 - febre (superior ou igual a 38°C, ou sinais de uma febre tais como arrepios, coramento da pele, suor excessivo);
ou
 - dificuldade em respirar
- Se você desenvolver um sintoma, fique em casa e telefone para o seu prestador de cuidados médicos ou unidade de saúde local e relate os seus sintomas.
- Telefone sempre com antecedência antes de visitar um prestador de cuidados médicos ou clínica médica para que eles possam evitar que outras pessoas sejam expostas.
- Os seguintes sintomas devem ser considerados urgentes:
 - dificuldade significativa em respirar (ex.: não consegue recuperar o fôlego, respiração ofegante)
 - dor ou pressão no peito
 - confusão nova ou dificuldade de acordar
- Caso você desenvolva esses sintomas urgentes, ligue para 911 e os informe que você pode ter a COVID-19 e que se encontra em alto risco de ter complicações.

Todos nós podemos fazer a nossa parte para prevenir a propagação da COVID-19. Para obter mais informações: Canada.ca/coronavirus
ou contacte 1-833-784-4397