

COVID-19

Información para los inmigrantes



¿Qué es el COVID-19?

El COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus descubierto recientemente. Se estima que el período de incubación de la enfermedad (tiempo desde la exposición al virus hasta la aparición de los síntomas) es de 2 a 14 días. COVID-19 se transmite por contacto cercano con personas infectadas por el virus o superficies y objetos contaminados.

¿Cuales son los síntomas?

Los síntomas más comunes de COVID-19 son fiebre ($T > 37.5^{\circ}\text{C}$), dificultad para respirar (falta de aliento), cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden experimentar dolores en el cuerpo, congestión nasal, secreción nasal, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas generalmente son leves y comienzan gradualmente. Algunas personas pueden estar infectadas, pero no tienen síntomas. La mayoría de las personas se recuperan de la enfermedad sin necesidad de un tratamiento especial. En casos más graves, puede causar neumonía grave con insuficiencia respiratoria aguda, insuficiencia renal y de otros órganos, y la muerte eventual.

Las personas mayores de 65 años y con afecciones médicas existentes, como diabetes, hipertensión, problemas cardíacos, pacientes con cáncer y pacientes inmunodeprimidos, tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas?

Las personas con sospecha de COVID-19 deben comunicarse con la línea SNS24 llamando al **+351 808 24 24 24** para detectar síntomas y aclarar dudas sobre COVID-19. También puede utilizar la plataforma "Evaluar síntomas" que permite a los ciudadanos evaluar sus síntomas y obtener información y consejos apropiados para su problema de salud no emergente. Puede acceder a esta plataforma en el siguiente enlace:

<https://www.sns24.gov.pt/avaliar-sintomas/>

¿Qué pasa si tengo otra enfermedad?

Si necesita que lo vea un médico, pero no sospecha de COVID-19, debe comunicarse con su centro de salud preferiblemente por teléfono o correo electrónico. Solo debe moverse cuando sea absolutamente necesario o si tiene el médico o la enfermera indicado después del contacto telefónico.

¿Cual es el tratamiento para el COVID-19?

El tratamiento para la infección con este nuevo coronavirus se dirige a los signos y síntomas que tienen los pacientes. Actualmente no hay vacuna. Como un virus recientemente identificado, se están realizando investigaciones para su desarrollo.

¿Qué debo hacer como prevención?

En las zonas afectadas, la OMS recomienda medidas de higiene y etiqueta respiratoria para reducir la exposición y la transmisión de la enfermedad.

- Las medidas de etiqueta respiratoria son: cubrirse la nariz y la boca al estornudar o toser, con un pañuelo o antebrazo. **Nunca con las manos**, y siempre tira el pañuelo a la basura.
- Lávese las manos con frecuencia. Debe lavarlos cada vez que sople, estornude, tosa o después del contacto directo con personas enfermas. Debe lavarlos durante 20 segundos con agua y jabón o una solución a base de alcohol al 70%;
- Evite el contacto cercano con personas con infección respiratoria;
- No tocarse la cara con las manos;
- Evite compartir objetos personales o alimentos que haya tocado.

No discrimine a grupos específicos de personas

El miedo y la ansiedad pueden conducir al estigma social, es decir, la discriminación contra un grupo de personas, un lugar o una nación. Este miedo está asociado con la falta de conocimiento sobre cómo se transmite el COVID-19, la necesidad de atribuir la culpa, el miedo a la enfermedad y la posible muerte, los rumores y mitos diseminados.

Información de: Direção Geral da Saúde, Médicos do Mundo e World Health Organization