

# Informações essenciais sobre o **COVID-19**



Este curso foi compilado a partir de fontes confiáveis de 10 de maio de 2020 e é fornecido apenas para fins informativos. As recomendações das autoridades de saúde pública podem mudar à medida que novas informações se tornem disponíveis. Sempre consulte seu médico ou as autoridades de saúde do governo para esclarecer dúvidas ou preocupações médicas.



Para informações mais recentes visite a página:  
**[canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)**





Este curso é dedicado a todos os trabalhadores da indústria agrícola que estão possibilitando que os canadenses continuem a ter um suprimento de alimentos estável, seguro e nutritivo.





Existem muitos tipos de trabalhadores que contribuem para o suprimento de alimentos do Canadá. Todos eles têm uma importância especial durante a pandemia do COVID-19, pois fornecem um serviço essencial.



# Informações essenciais sobre o **COVID-19**

## Descrição do Curso

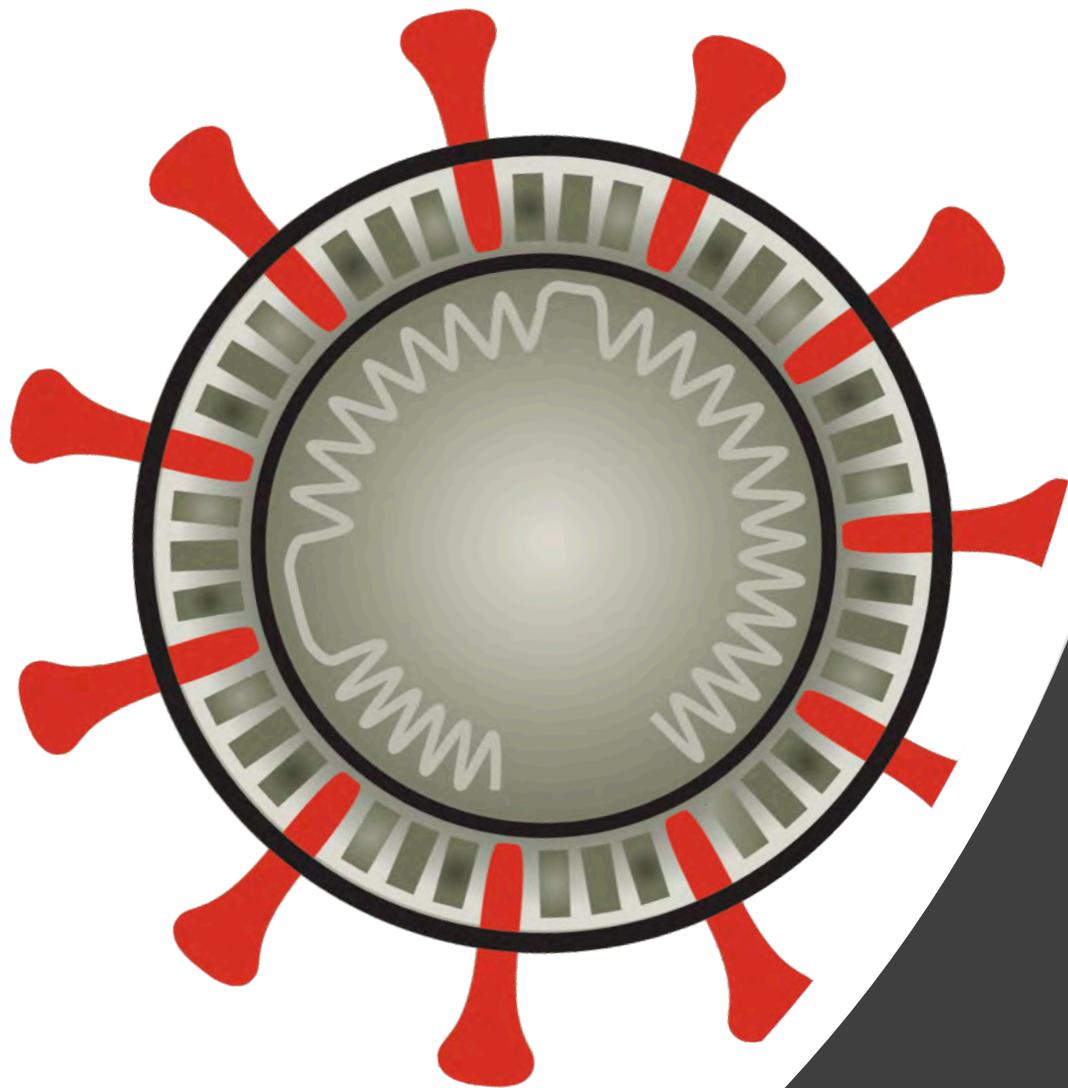
**Seção I.** Entendendo o COVID-19

**Seção II.** Ficando seguro em casa

**Seção III.** Ficando seguro no trabalho

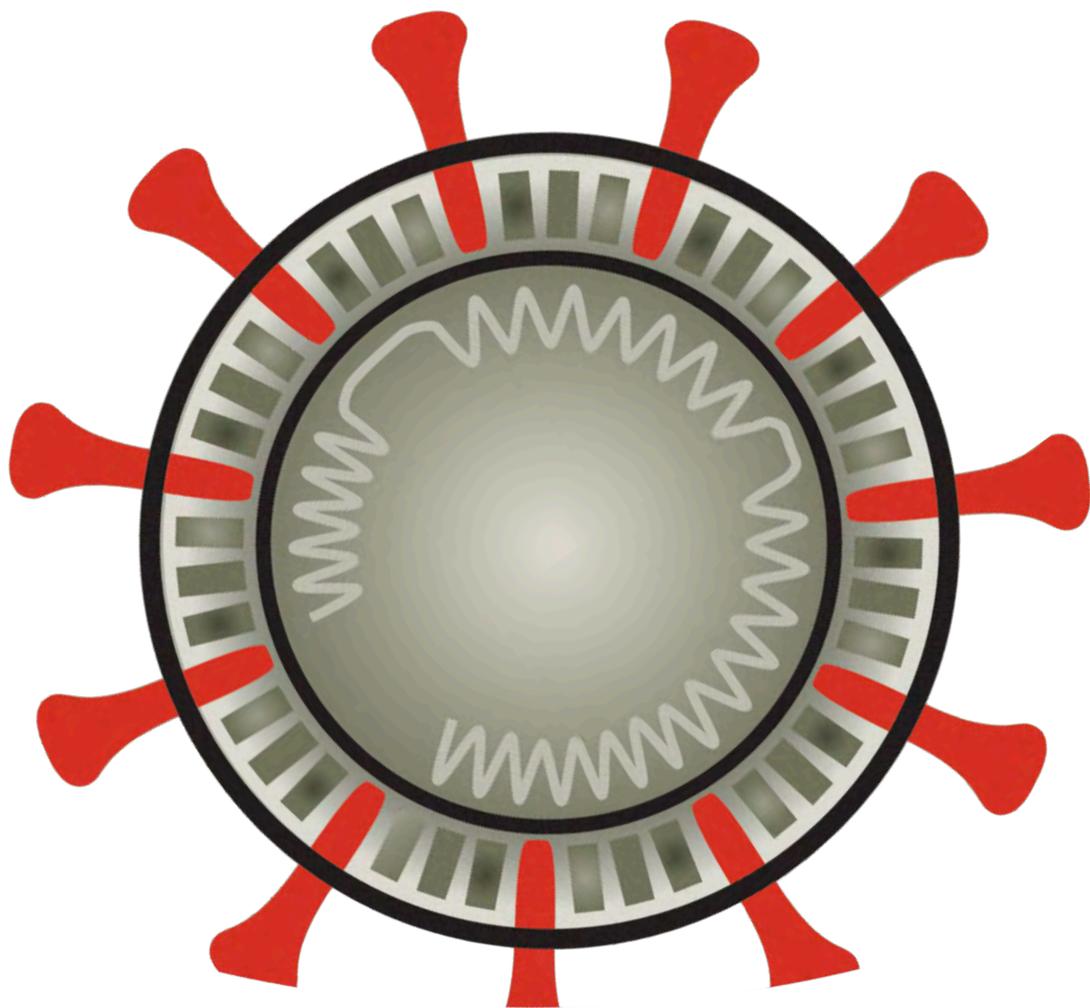
**Seção IV.** Autocuidado e avaliação de sintomas





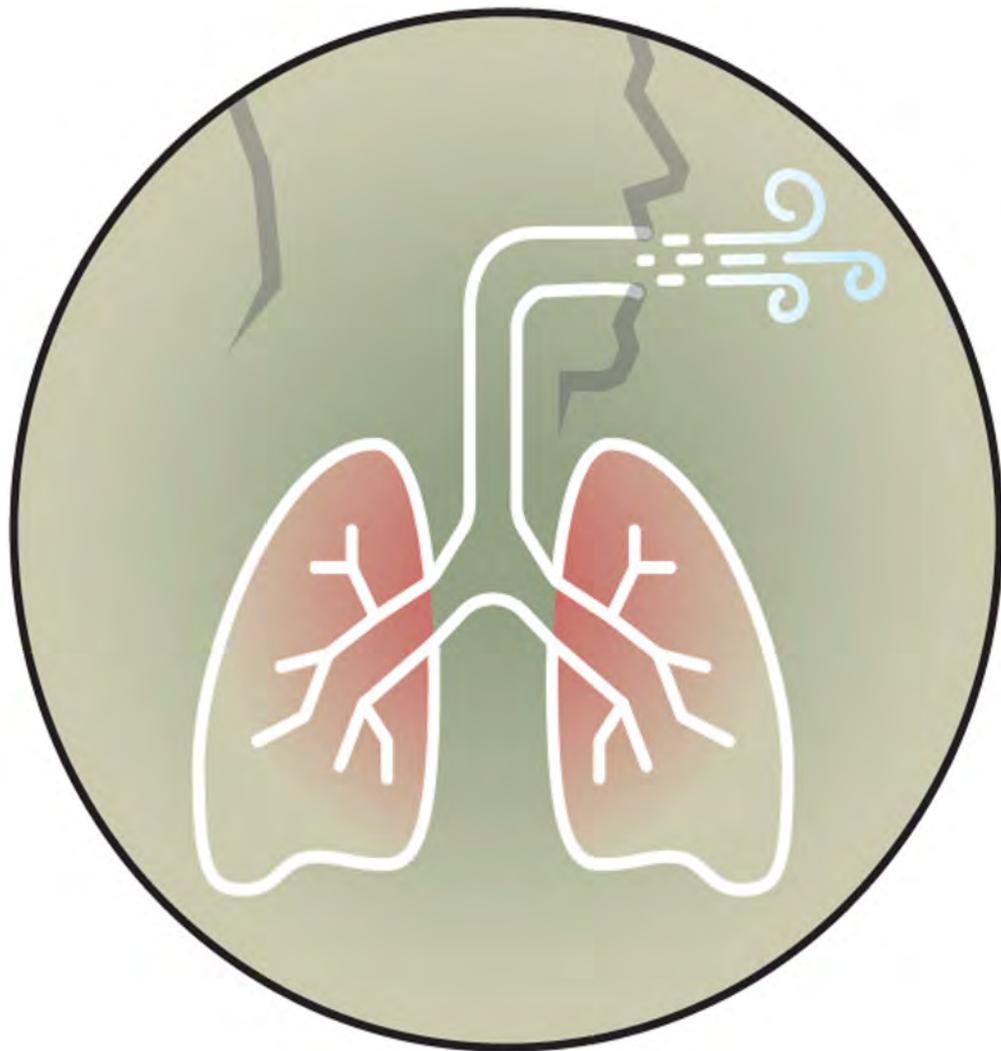
# SEÇÃO I: Entendendo o COVID-19





O **COVID-19** é uma doença causada por um coronavírus chamado SARS-CoV-2. Algumas pessoas que contraem o **COVID-19** desenvolvem problemas respiratórios e ficam gravemente doentes.



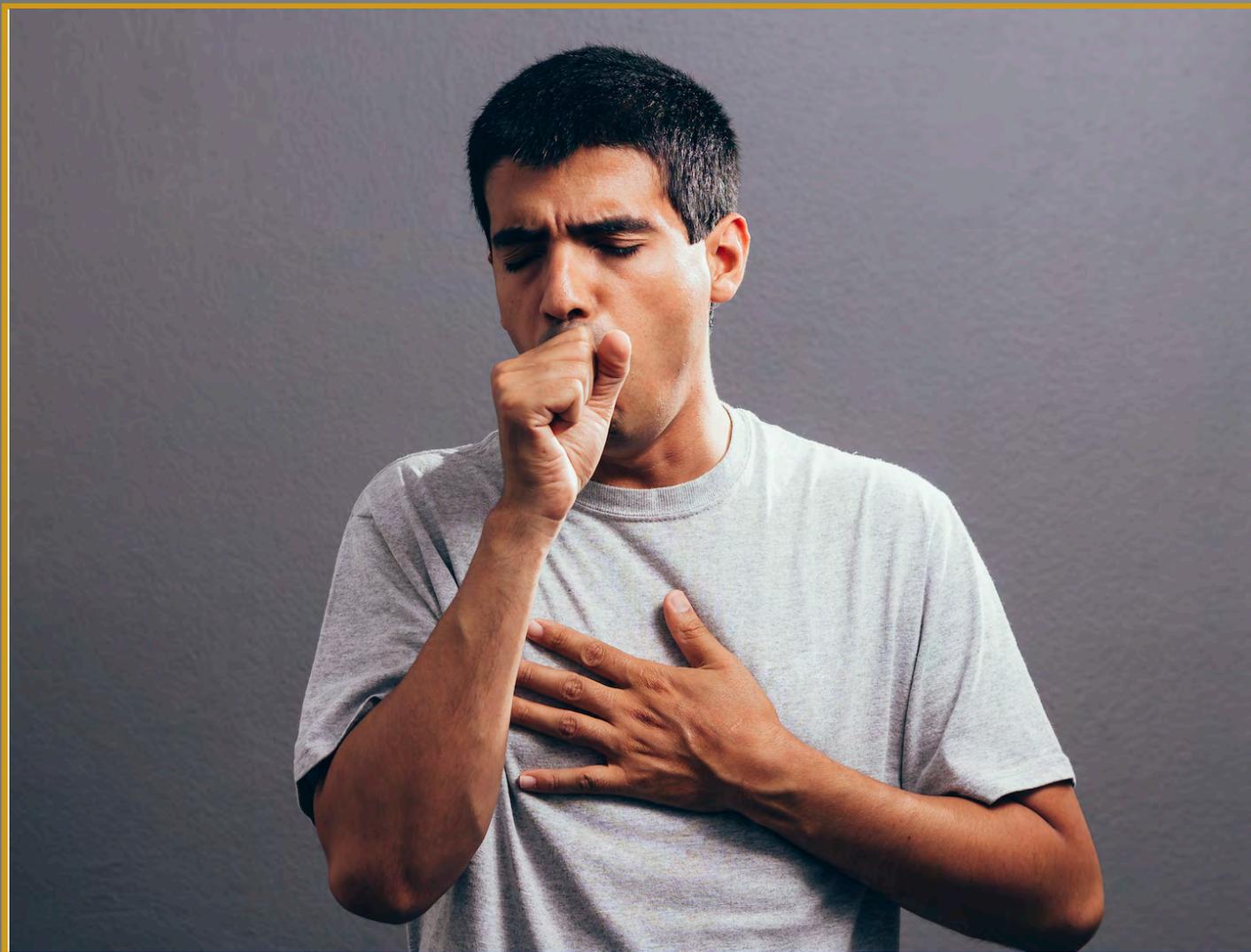


Há um risco aumentado de resultados mais graves para os canadenses:

- de 65 anos ou mais
- com sistema imunológico comprometido
- com problemas de saúde já existentes

Enquanto alguns podem ter um menor risco, **todos** precisam tomar precauções





Você pode adoecer por:

- gotículas respiratórias de tosse ou espirro
- contato pessoal próximo com uma pessoa infectada
- tocar algo com o vírus nele, depois tocar seus olhos, nariz ou boca





Os sintomas mais comuns do COVID-19 incluem **tosse, febre e falta de ar**. Um corrimento nasal ou dor de garganta também podem estar presentes.

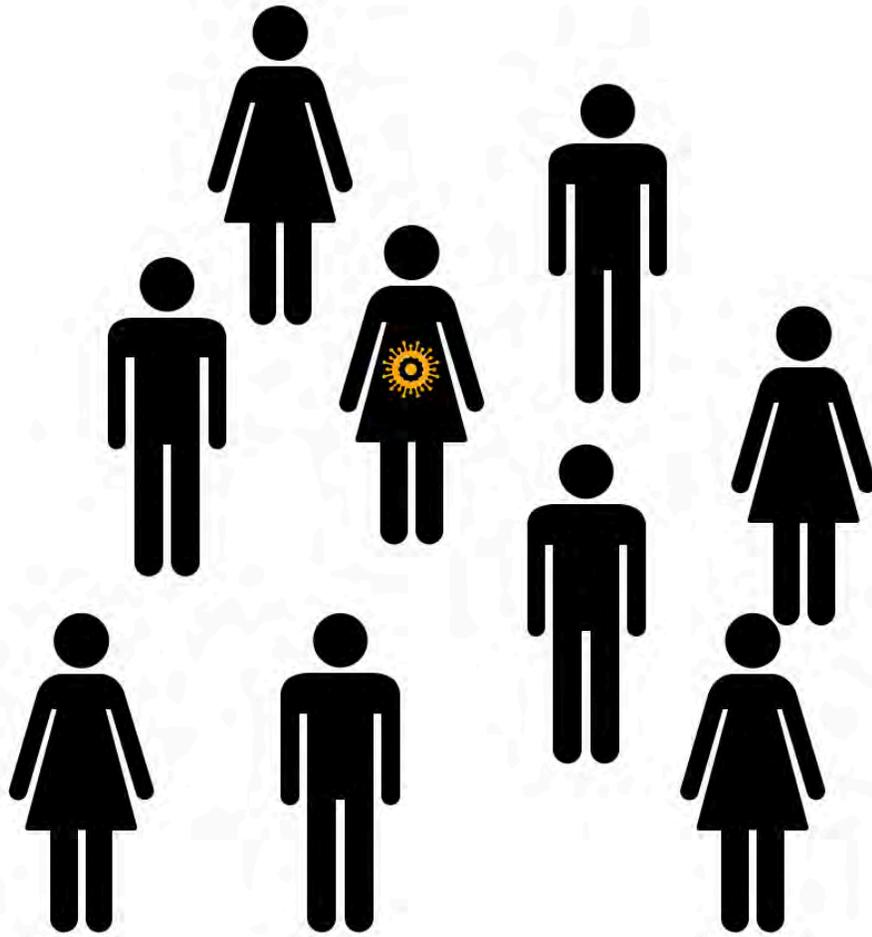
Em uma pequena porcentagem de indivíduos, a doença resulta em morte.



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

Os sintomas geralmente aparecem dentro de 2-14 dias após a exposição ao vírus. Em alguns casos, pode levar mais tempo para as pessoas ficarem doentes.

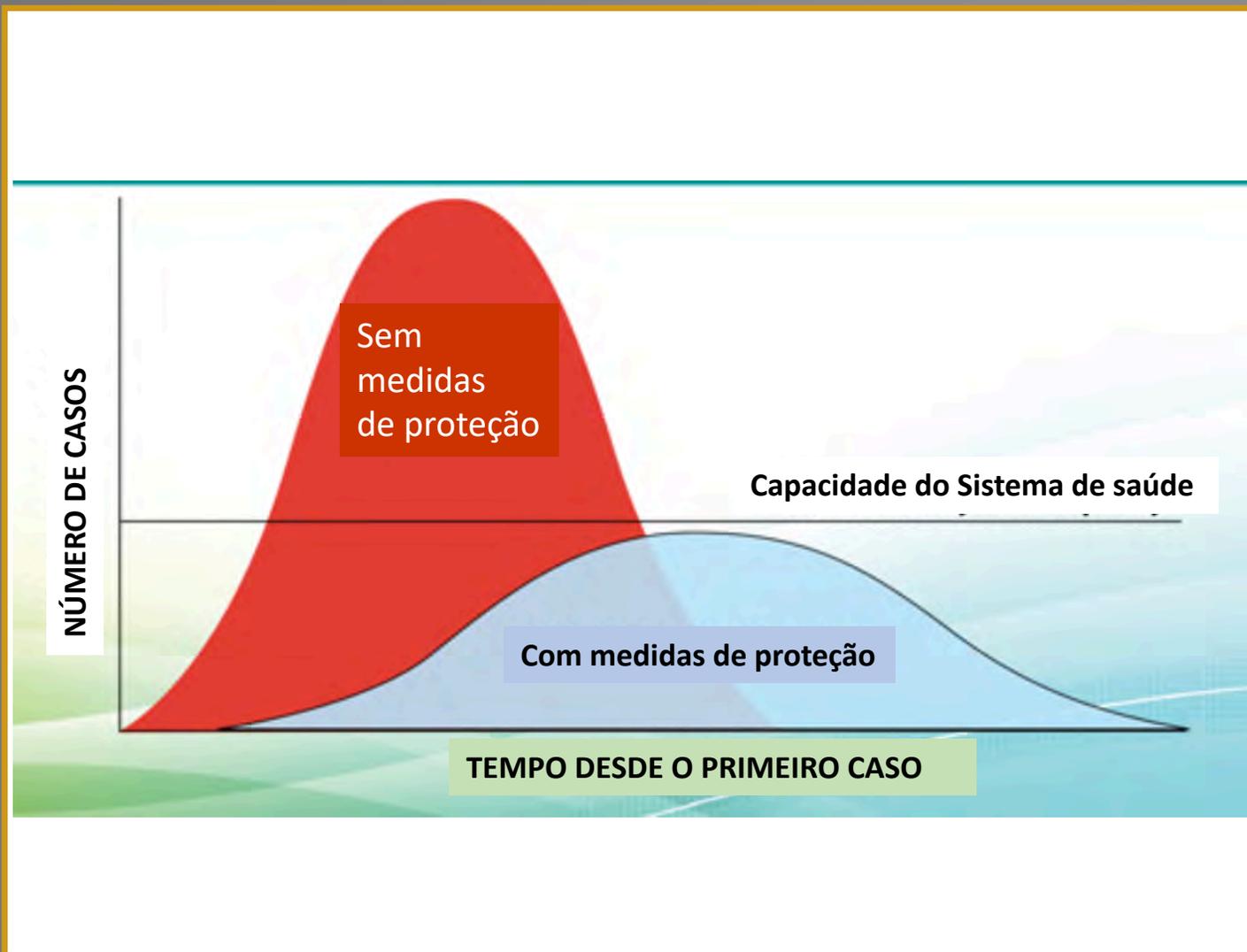




Estima-se que 25-50% dos infectados não apresentam sintomas, mas ainda podem transmitir o vírus. Isso inclui pessoas que:

- Ainda não desenvolveram sintomas (pré-sintomáticas)
- Nunca desenvolvem sintomas (assintomáticas)





Seguir o conselho das autoridades locais de saúde pode reduzir, em qualquer momento, o número de casos de COVID-19. Isso impedirá que o sistema de saúde fique sobrecarregado e proporcione mais tempo para desenvolver tratamentos e vacinas.

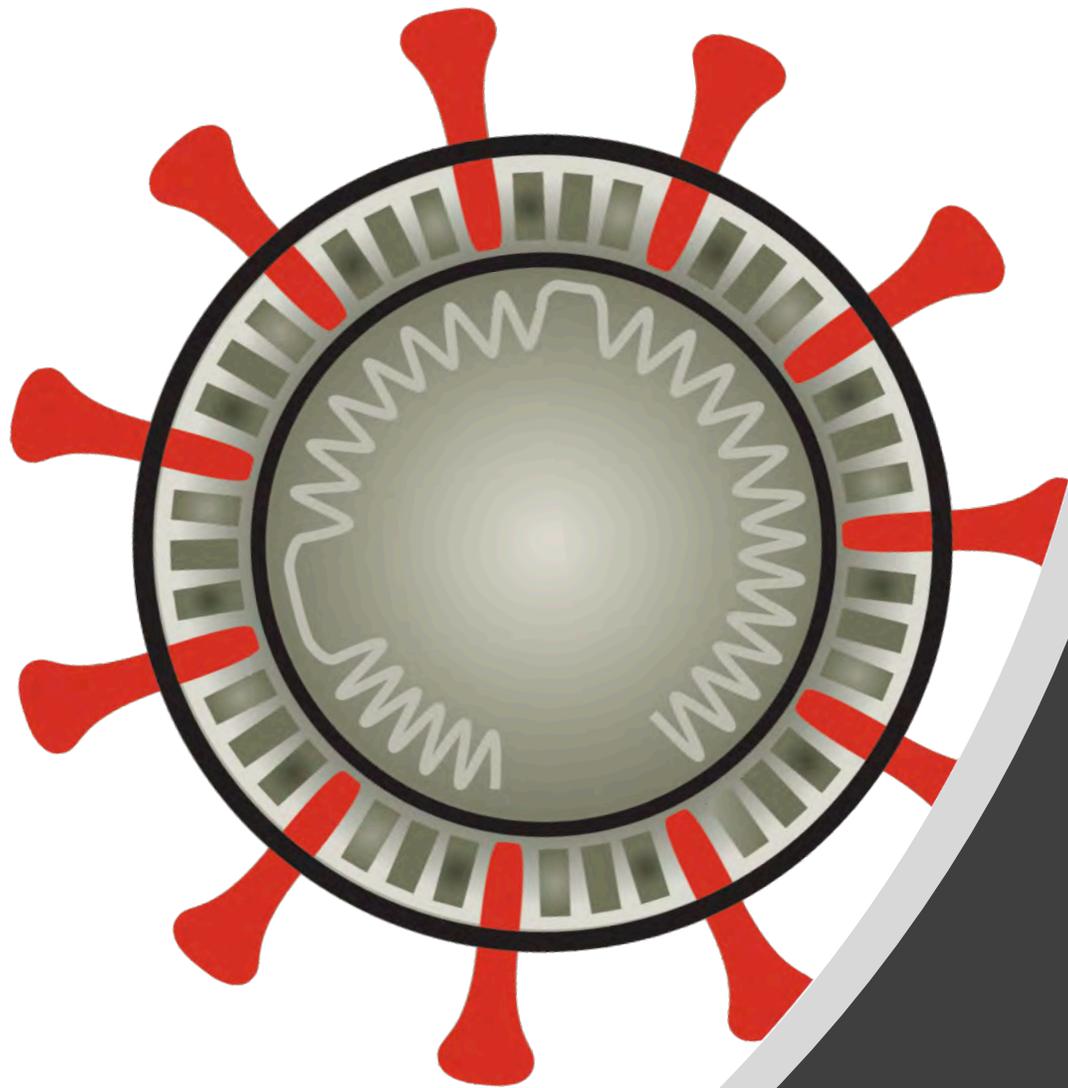




As medidas recomendadas podem mudar à medida que o número de casos de COVID-19 aumente ou diminua. Para obter as orientações mais recentes de fontes confiáveis, como a Agência de Saúde Pública do Canadá e sua autoridade provincial de saúde visite a página:

**[canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)**





# SEÇÃO II:

## Ficando seguro em casa





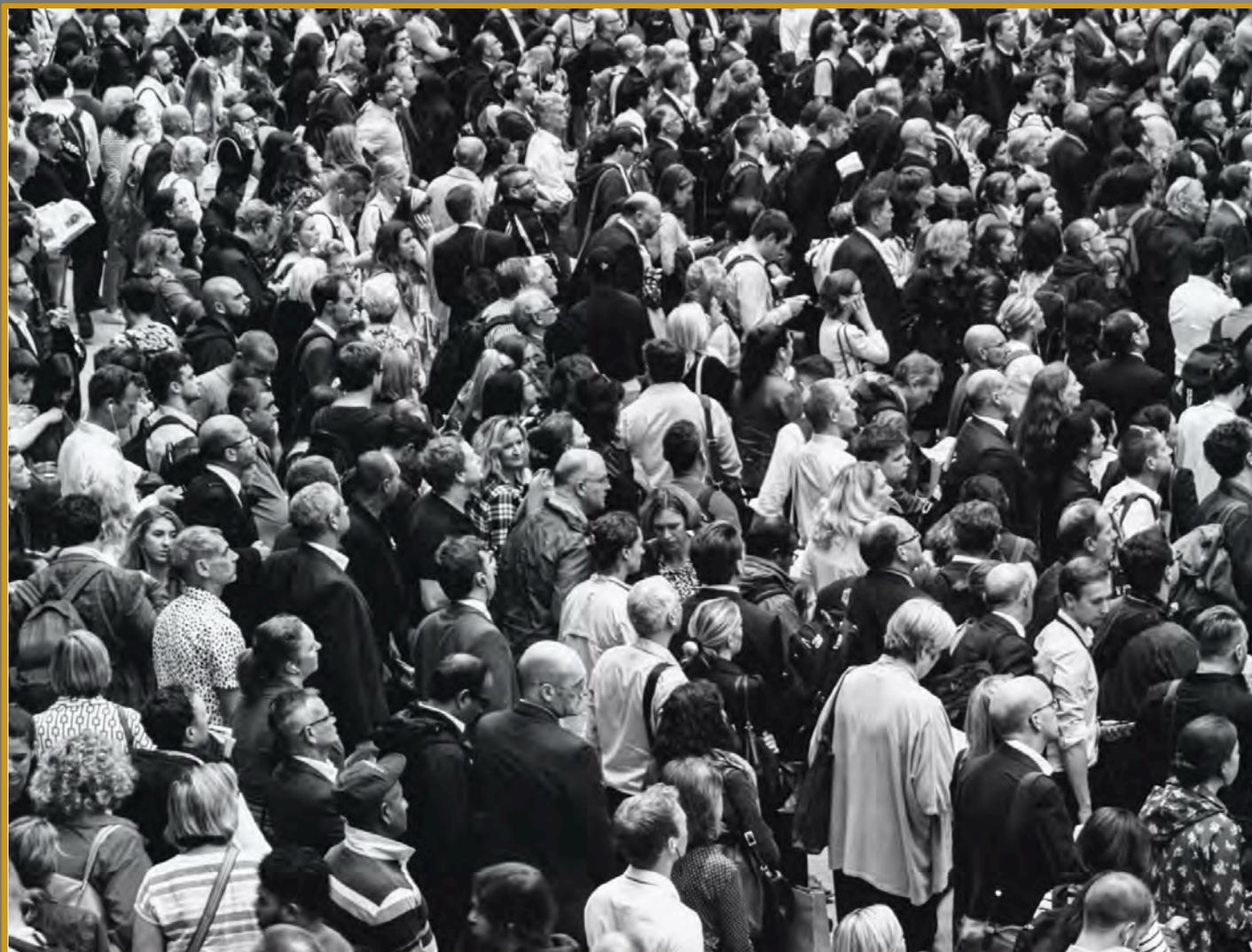
Para evitar doenças relacionadas ao COVID-19, pratique o "distanciamento físico", isso significa manter uma distância de 2 metros entre você e outras pessoas com quem você não mora.





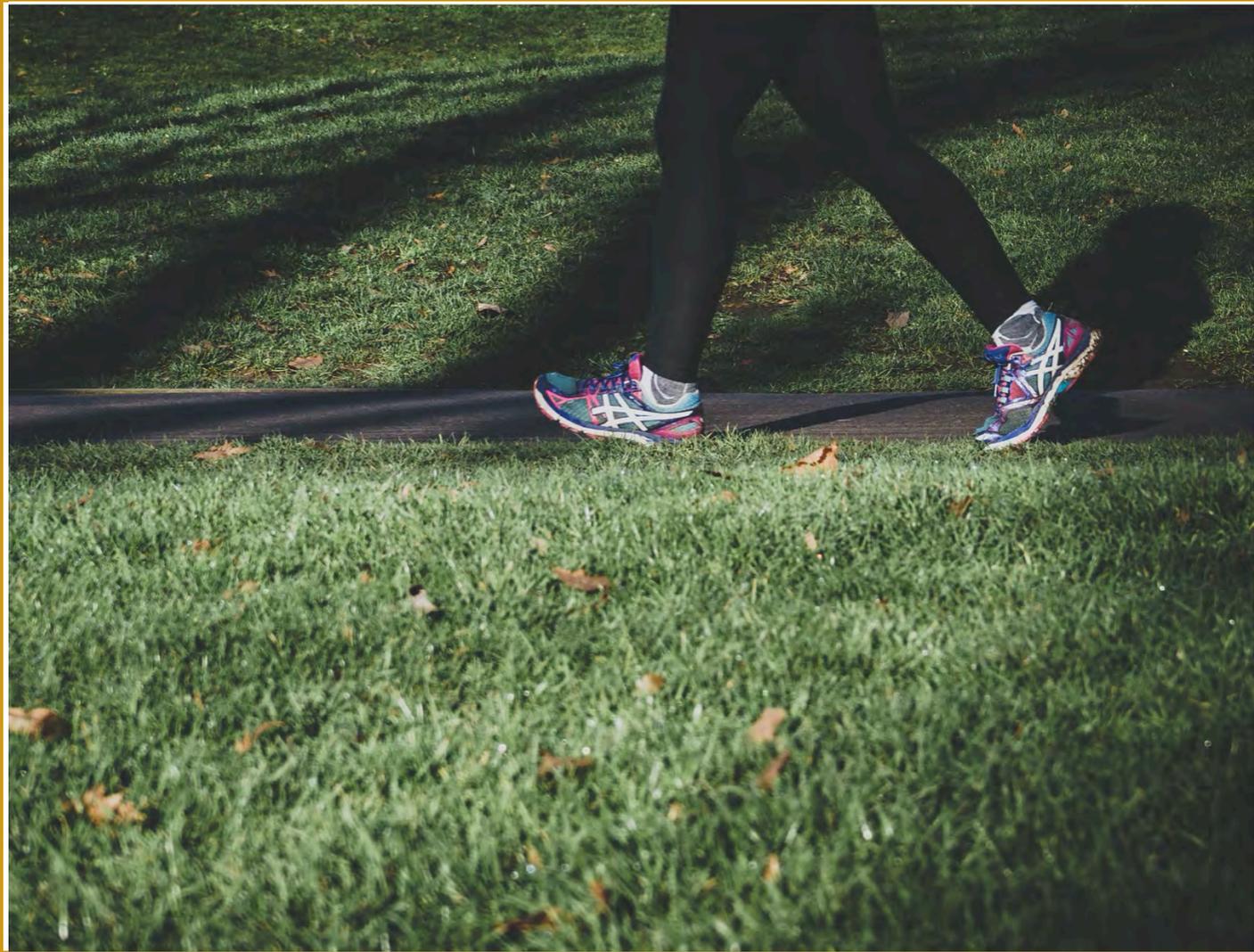
Evite sair, a menos que vá trabalhar, fazer compras, ir a consultas médicas ou se exercitar perto de casa. Ao reduzir viagens desnecessárias, você pode ajudar a manter você e sua família saudáveis, reduzindo as chances de contrair o vírus.





Evite lugares lotados e reuniões não essenciais. Limite o contato com pessoas de maior risco, como idosos e pessoas com problemas de saúde. Cada um de nós tem a responsabilidade de nos proteger e também de proteger os outros.





Você **pode** sair para uma caminhada se você:

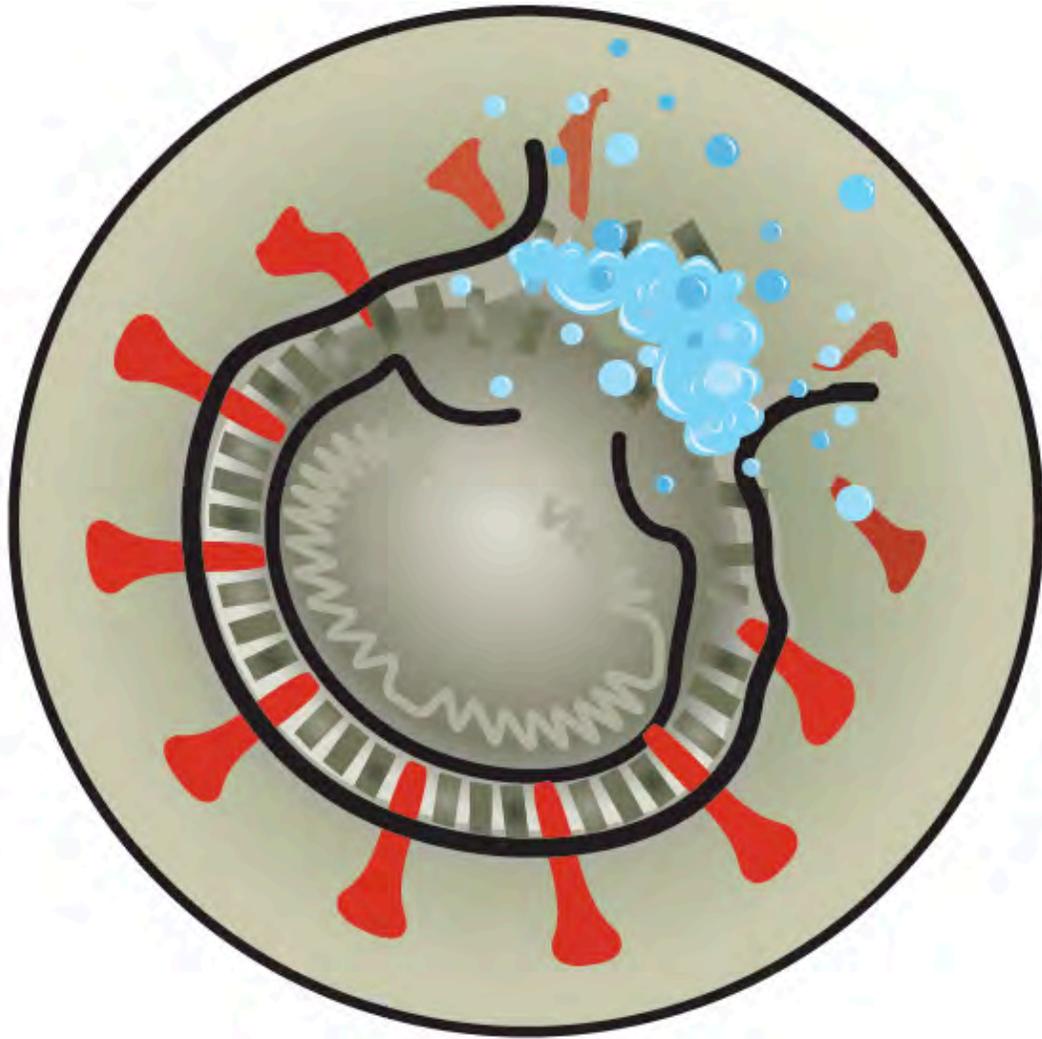
- não foi diagnosticado com COVID-19
- não tem sintomas do COVID-19
- não viajou para fora do Canadá nos últimos 14 dias e para algumas regiões fora de sua província
- não precisa se isolar





Evite tocar as pessoas ao cumprimentá-las para reduzir o risco de transmissão do vírus. Acene, balance a cabeça ou incline-se em vez de dar um aperto de mão ou um abraço e mantenha-se a 2 metros de distância.





Lembre-se de lavar as mãos frequentemente com sabão e água morna. As bolhas e a espuma do sabão danificam o vírus e também ajudam a removê-lo de suas mãos.





Esfregue suas mãos por pelo menos **20 segundos** com água morna. Lave frequentemente as toalhas de pano usadas para secá-las ou use toalhas de papel descartáveis.





# REDUZA A PROPAGAÇÃO DO COVID-19. LAVE AS MÃOS.



1

Molhar as mãos com água morna



2

Aplicar sabão



3

Durante, pelo menos, 20 segundos, certifique-se de que lava:



4

Lavar bem



5

Secar bem as mãos com uma toalha de papel



6

Fechar a torneira com toalha de papel



a palma e a parte de trás de cada mão



entre os dedos



por baixo das unhas



Polegares

☎ 1-833-784-4397

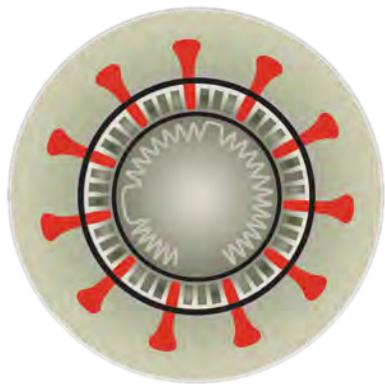
@ [canada.ca/le-coronavirus](https://canada.ca/le-coronavirus)





Se não houver água e sabão, as mãos podem ser limpas com um desinfetante para as mãos à base de álcool que contenha pelo menos 60% de álcool. Para as mãos **visivelmente sujas**, use um pano úmido primeiro para remover a sujeira e, em seguida, use um desinfetante para as mãos.





Eye

Nose

Mouth



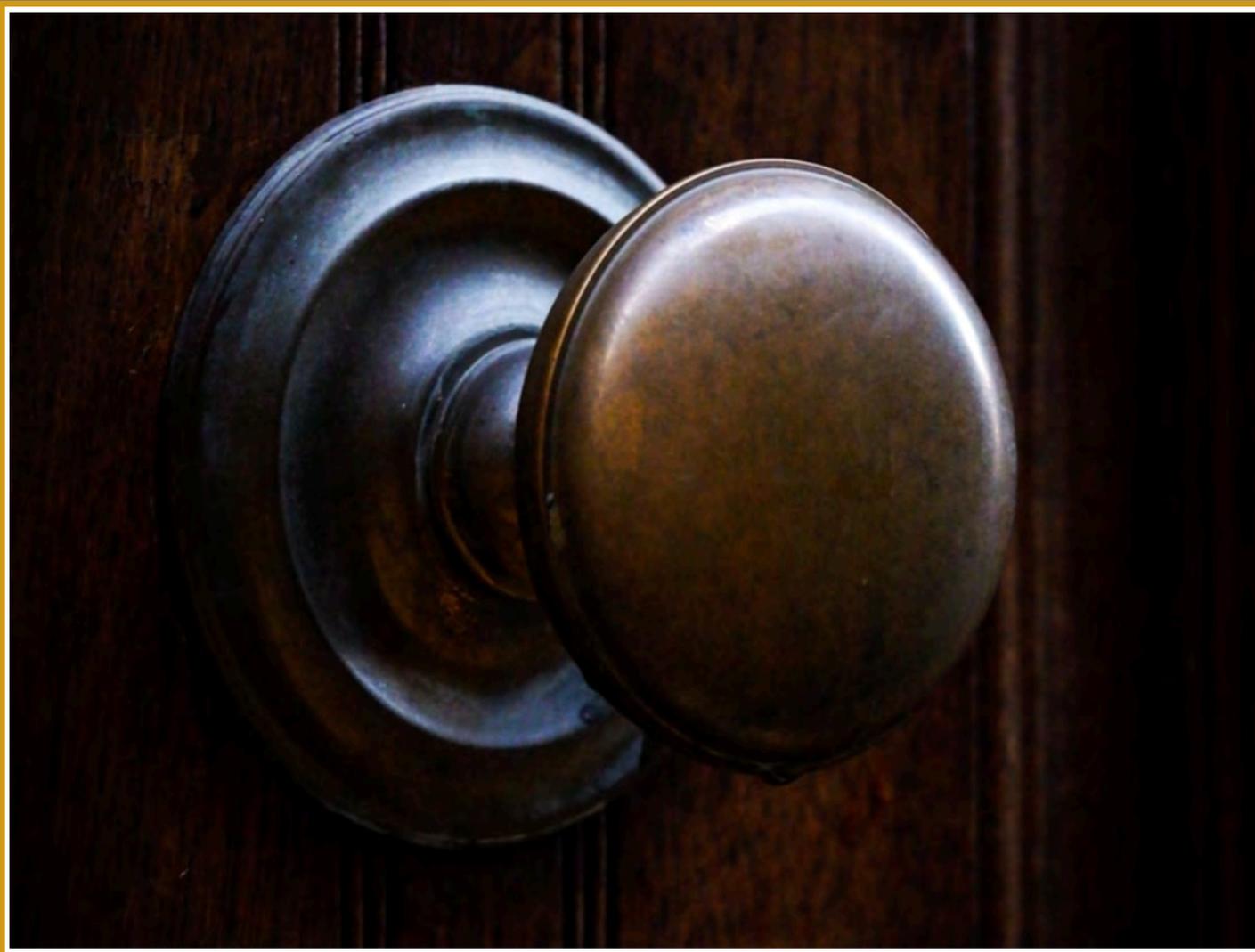
**Evite tocar seu rosto, especialmente com as mãos que não foram lavadas. O vírus pode ser capaz de entrar no corpo através dos olhos, nariz e boca.**





Tussa e espirre na manga da sua roupa e não nas mãos. Se você usar um lenço de papel quando tossir ou espirrar, descarte-o imediatamente e lave as mãos.





Embora o risco de contaminação por tocar em superfícies seja baixo, é mais provável que o vírus ativo seja encontrado em **superfícies duras**, como as de plástico ou aço.





Limpe e desinfete as superfícies que são **tocadas frequentemente** em sua casa, como mesas, corrimões, maçanetas, eletrônicos, bancadas, interruptores de luz, torneiras e os puxadores de armários.





Se uma superfície estiver visivelmente suja, limpe-a primeiro com água e sabão e depois a desinfete. Para desinfetar, você pode usar uma solução diluída de alvejante (1 parte de alvejante para 9 partes de água) ou um produto comercial. O alvejante nunca deve ser misturado com qualquer outra substância que não seja água.





Use luvas para proteger suas mãos, siga as instruções do fabricante ao usar desinfetantes e lave as mãos imediatamente após a limpeza.





Ao fazer compras, **desinfete a barra dos carrinhos e as alças das cestas.** Toque apenas nos produtos que você vai comprar. Lave ou higienize as mãos antes de entrar e sair da loja.





Quando voltar das compras, lave bem as mãos e também depois de manusear e armazenar os produtos adquiridos. Atualmente, não há evidências de que os alimentos sejam uma provável fonte ou via de transmissão do COVID-19.





Usar uma máscara facial feita em casa/não-médica não substitui o distanciamento físico e a lavagem das mãos.

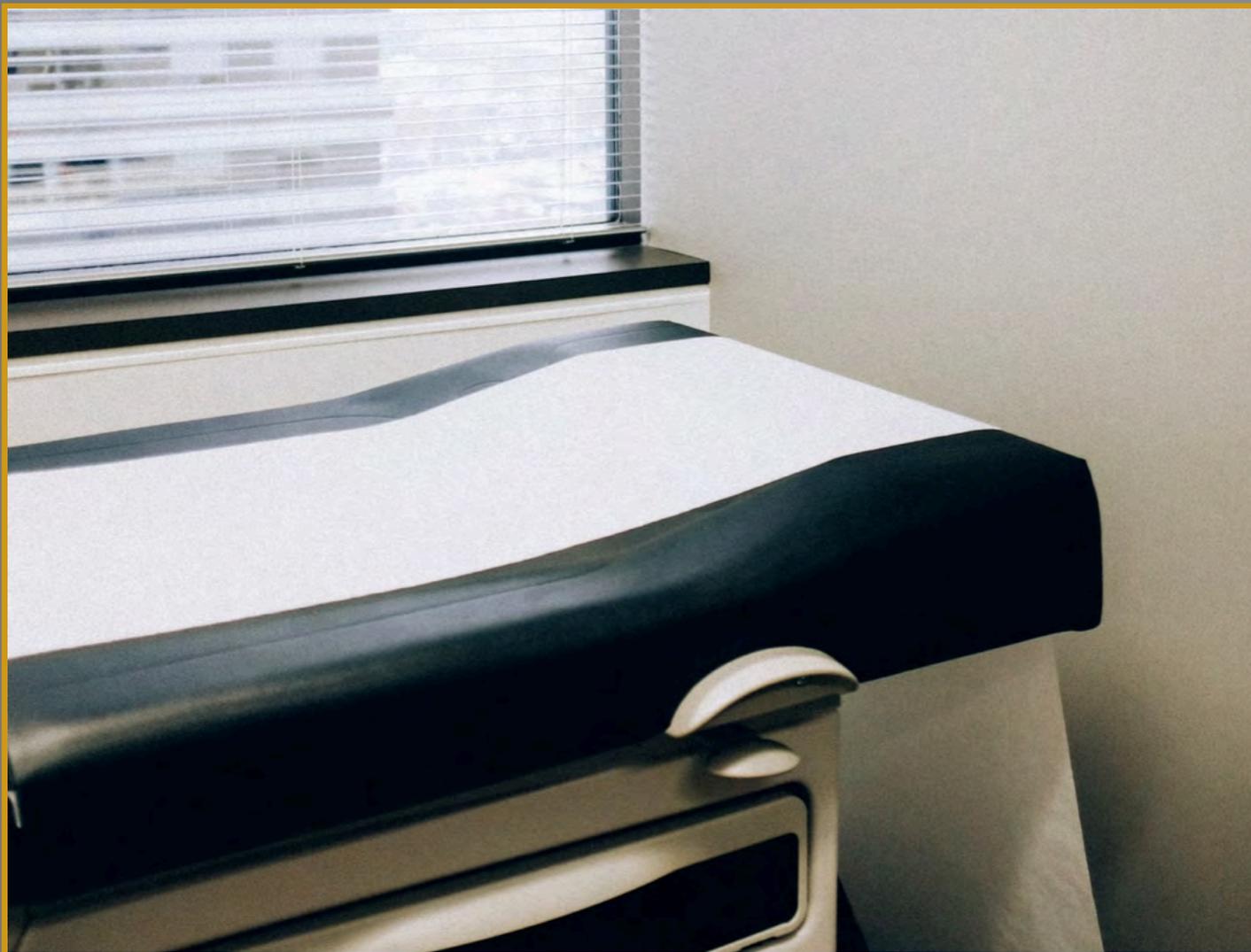
No entanto, pode ser uma medida adicional para proteger outras pessoas ao seu redor, mesmo se você não tiver sintomas.





Todos os passageiros de avião **devem ter** uma máscara não-médica ou algo para cobrir a boca e o nariz para uso no aeroporto e durante a viagem. **Recomenda-se fortemente** aos passageiros que viajam de trem, ônibus ou transporte marítimo que usem máscaras não-médicas ou uma cobertura facial.





Você também pode receber uma máscara médica ao visitar o consultório médico se tiver sintomas como tosse ou espirro. Usar uma máscara - não médica ou cobertura facial - pode ajudar a proteger as pessoas vulneráveis que tenham outras doenças, mesmo que você não tenha sintomas.

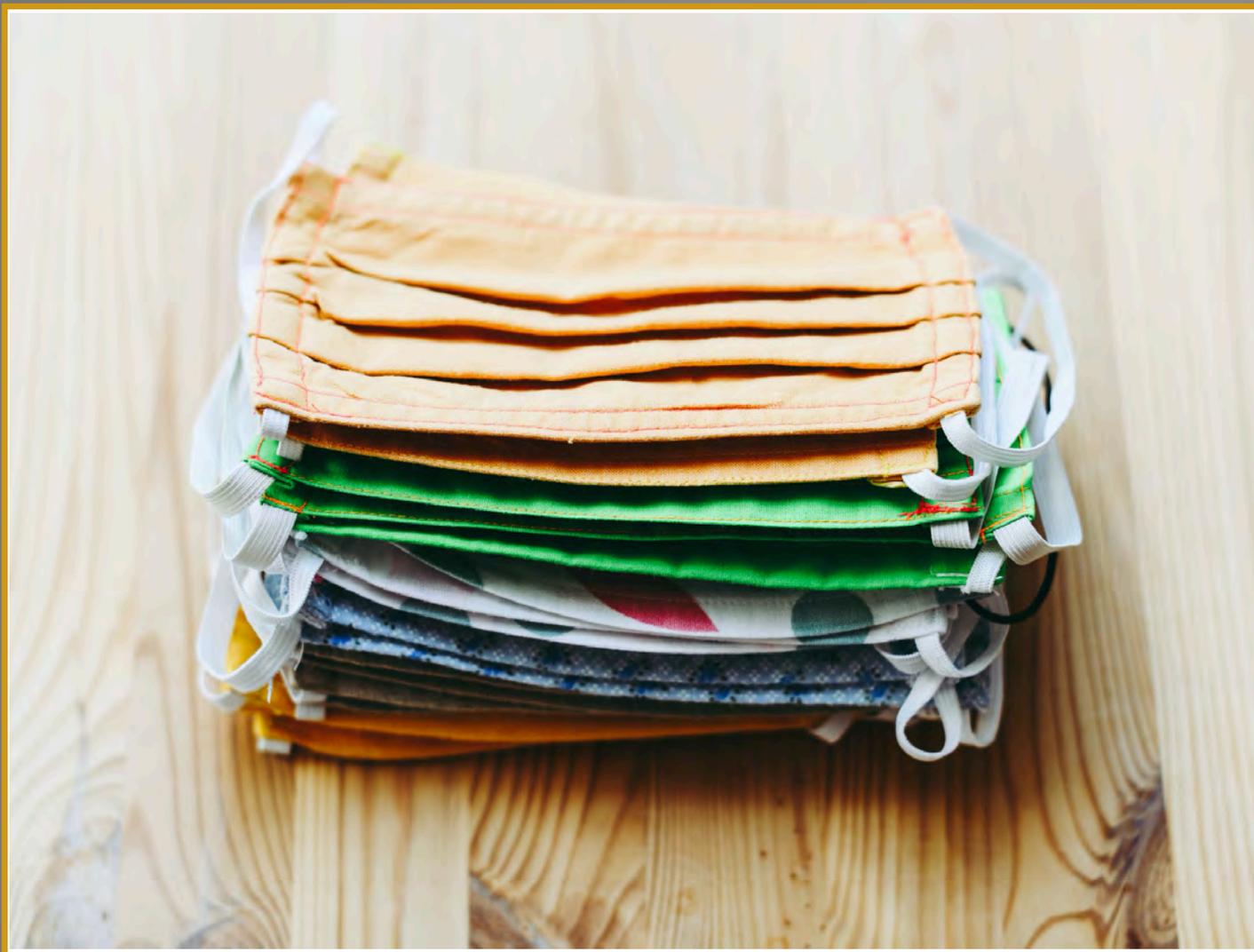




## Máscara não médica ou cobertura facial não deve:

- ser colocada em crianças com menos de 2 anos
- ser colocada em qualquer pessoa incapaz de removê-la sozinha ou em qualquer pessoa que tenha dificuldade para respirar
- ser fabricada exclusivamente com materiais que se desfaçam facilmente, como lenços de papel
- ser fixada com fita adesiva ou outros materiais inadequados
- ser compartilhada com outras pessoas
- prejudicar a visão ou interferir nas tarefas

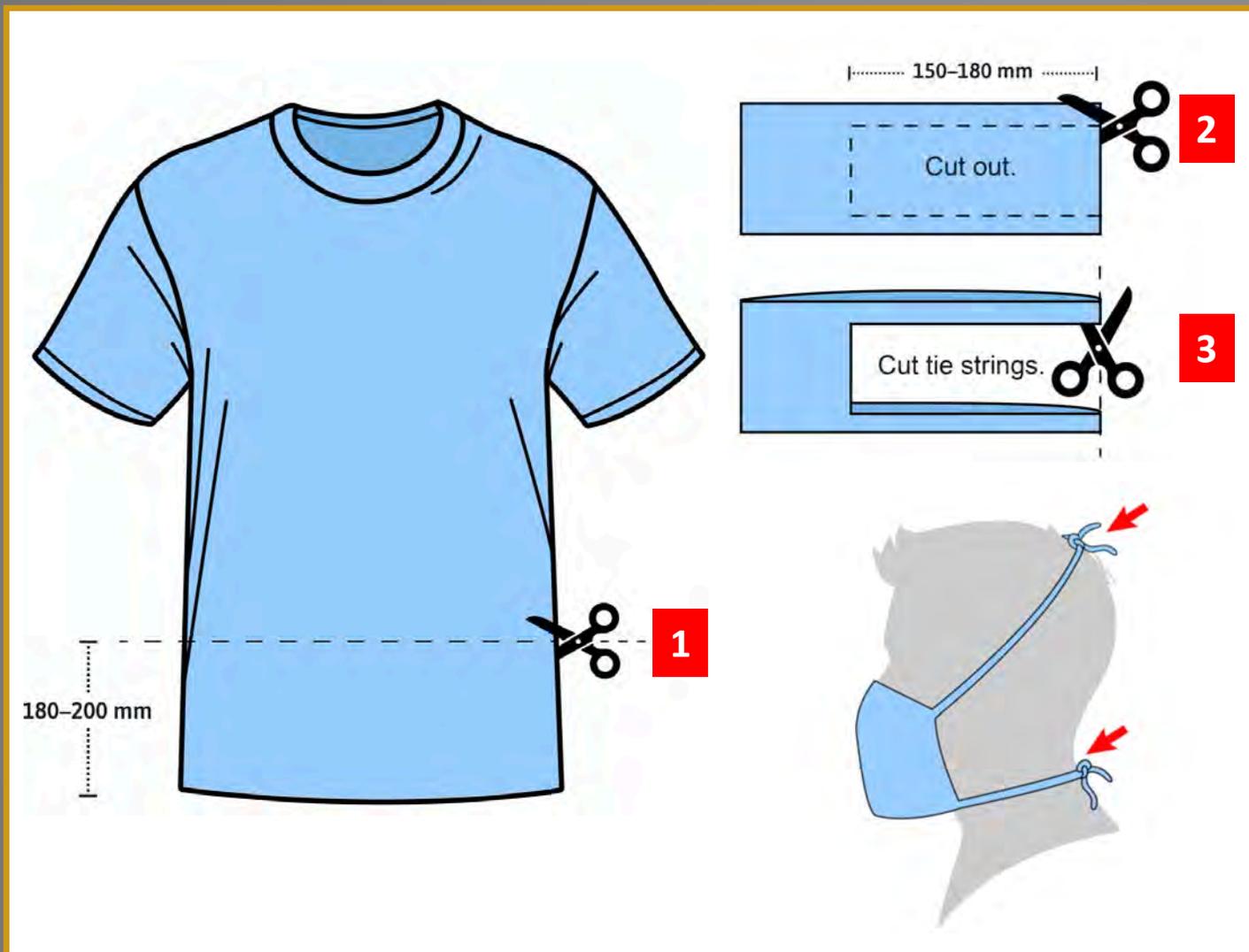




## Máscara não médica ou cobertura facial deve:

- ser feita com pelo menos 2 camadas de tecido de material firmemente tecido (como algodão ou linho)
- cobrir o nariz e a boca sem lacunas
- se encaixar firmemente na cabeça e ter fios para amarrar ou alças para as orelhas
- Permitir respirar facilmente
- ser confortável e não exigir ajustes frequentes
- manter a sua forma após a lavagem e secagem



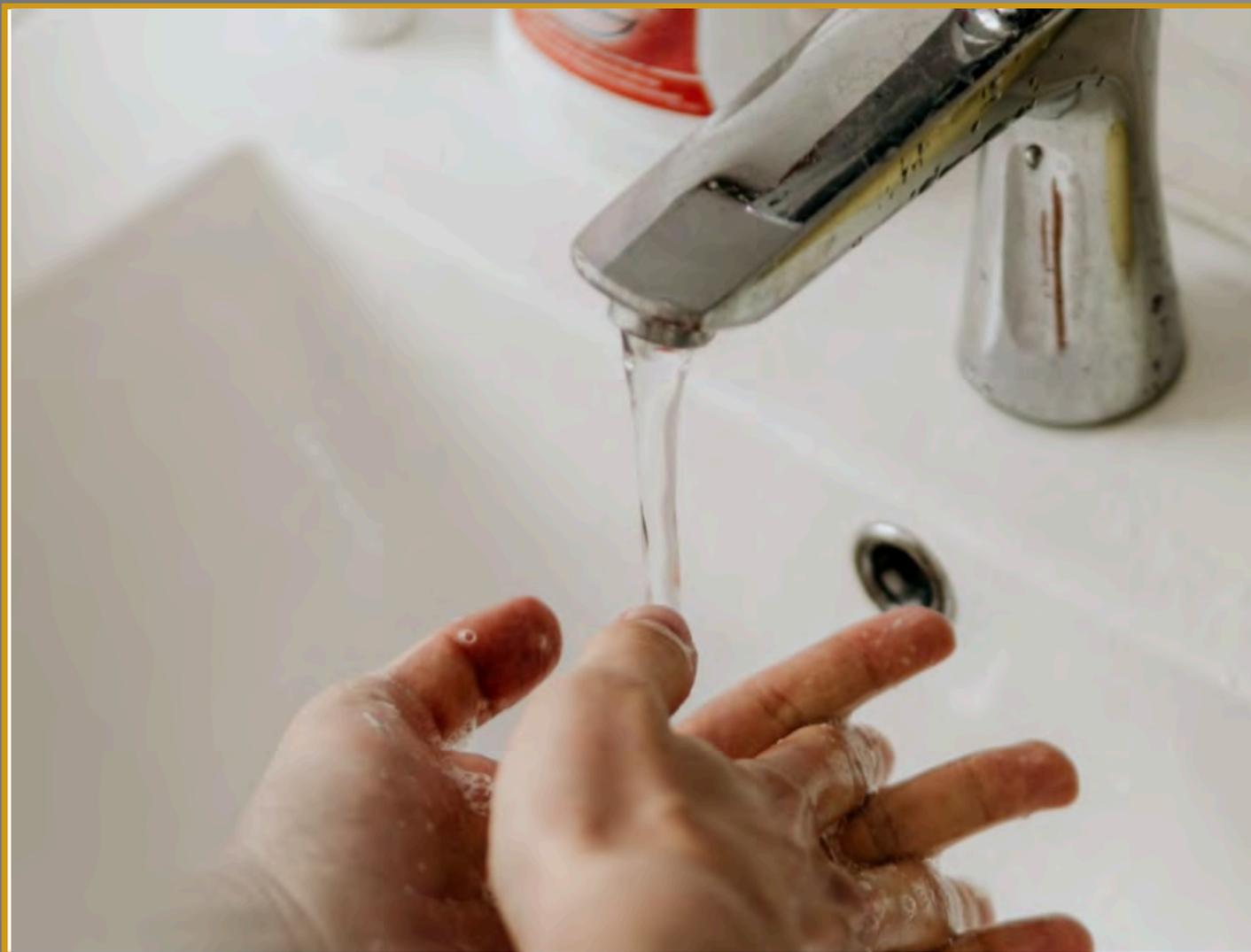


Você pode fazer uma máscara não médica ou uma cobertura facial usando uma camiseta de algodão sem costura e em apenas três etapas.

Para desenhos adicionais de máscaras, visite a página:

[canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)





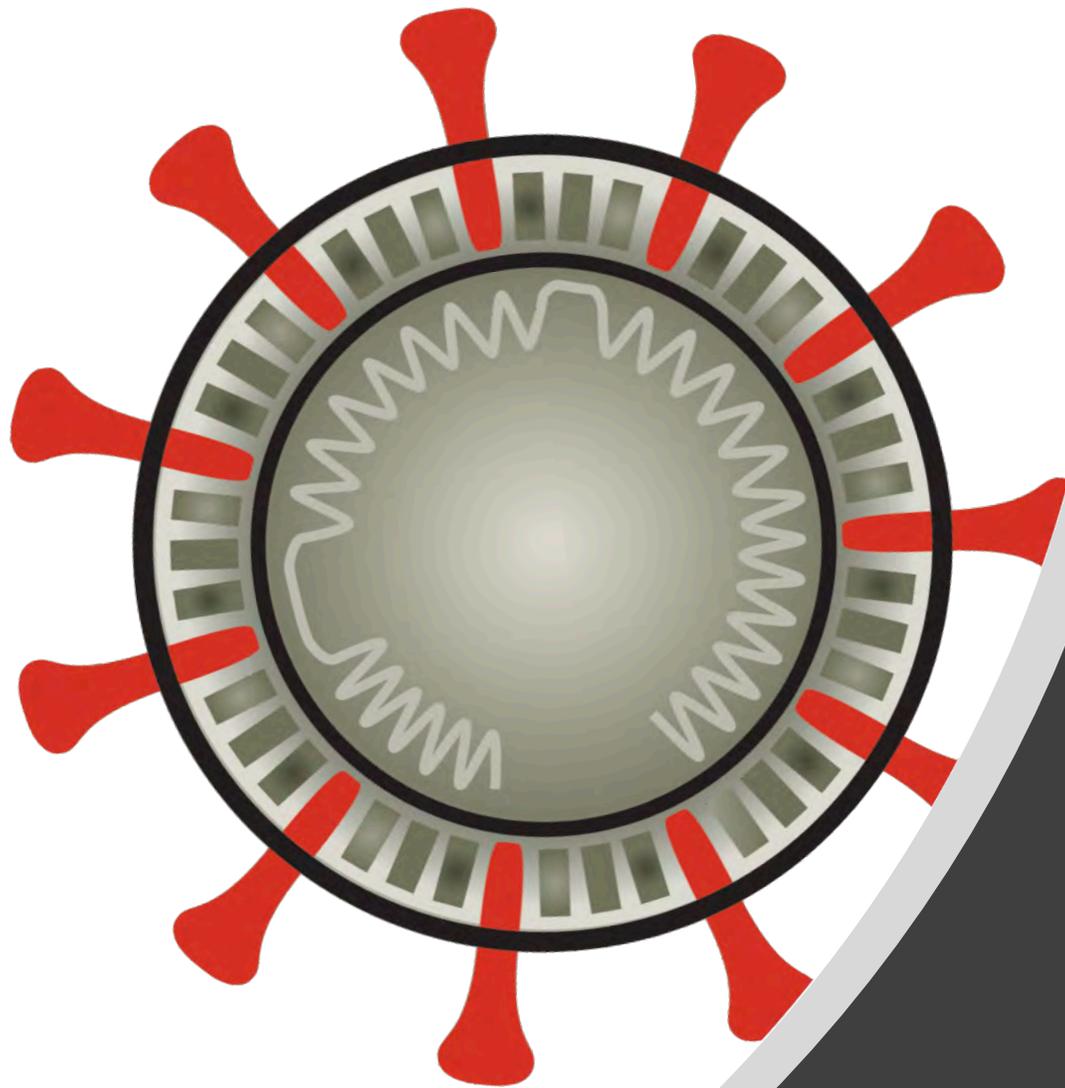
Guarde suas máscaras em um saco plástico limpo e selado. Lave as mãos antes de colocar uma máscara não médica ou uma cobertura facial. **Evite tocar seu rosto** se for necessário ajustar a máscara.





Evite tocar na parte da frente da sua máscara ao removê-la e lave as mãos antes e depois da removê-la. Antes de reutilizar uma máscara de pano, lave-a em água quente com sabão ou lave-a com as suas roupas.





# SEÇÃO III:

## Ficando seguro no trabalho

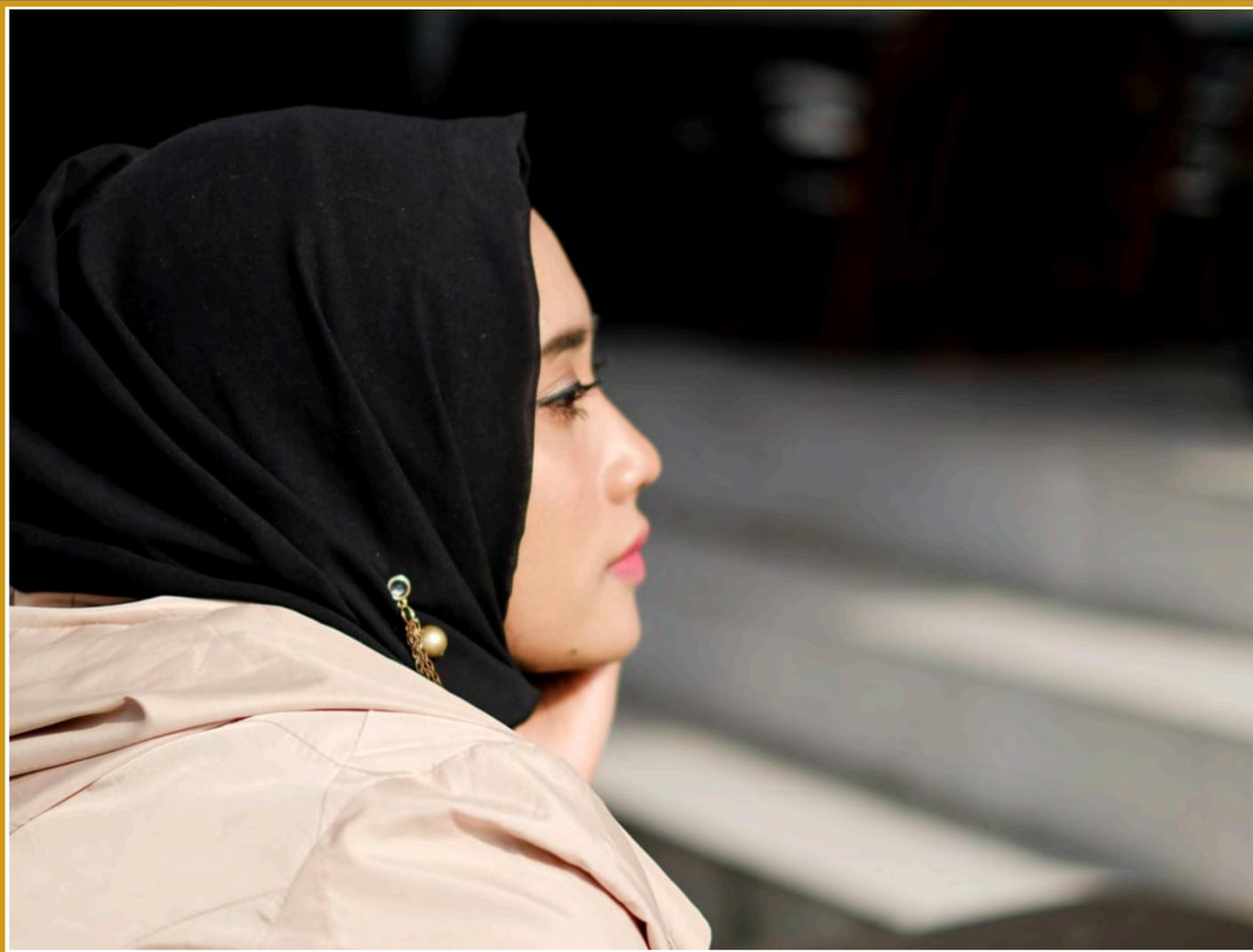




Devido à natureza altamente contagiosa do vírus COVID-19, a prevenção de infecções no trabalho é uma responsabilidade compartilhada.

**Todo mundo tem um papel a desempenhar.**





**Compartilhe suas idéias**  
sobre como os  
procedimentos em seu  
local de trabalho  
podem ser  
aprimorados para  
reduzir o risco de  
transmissão do  
COVID-19.





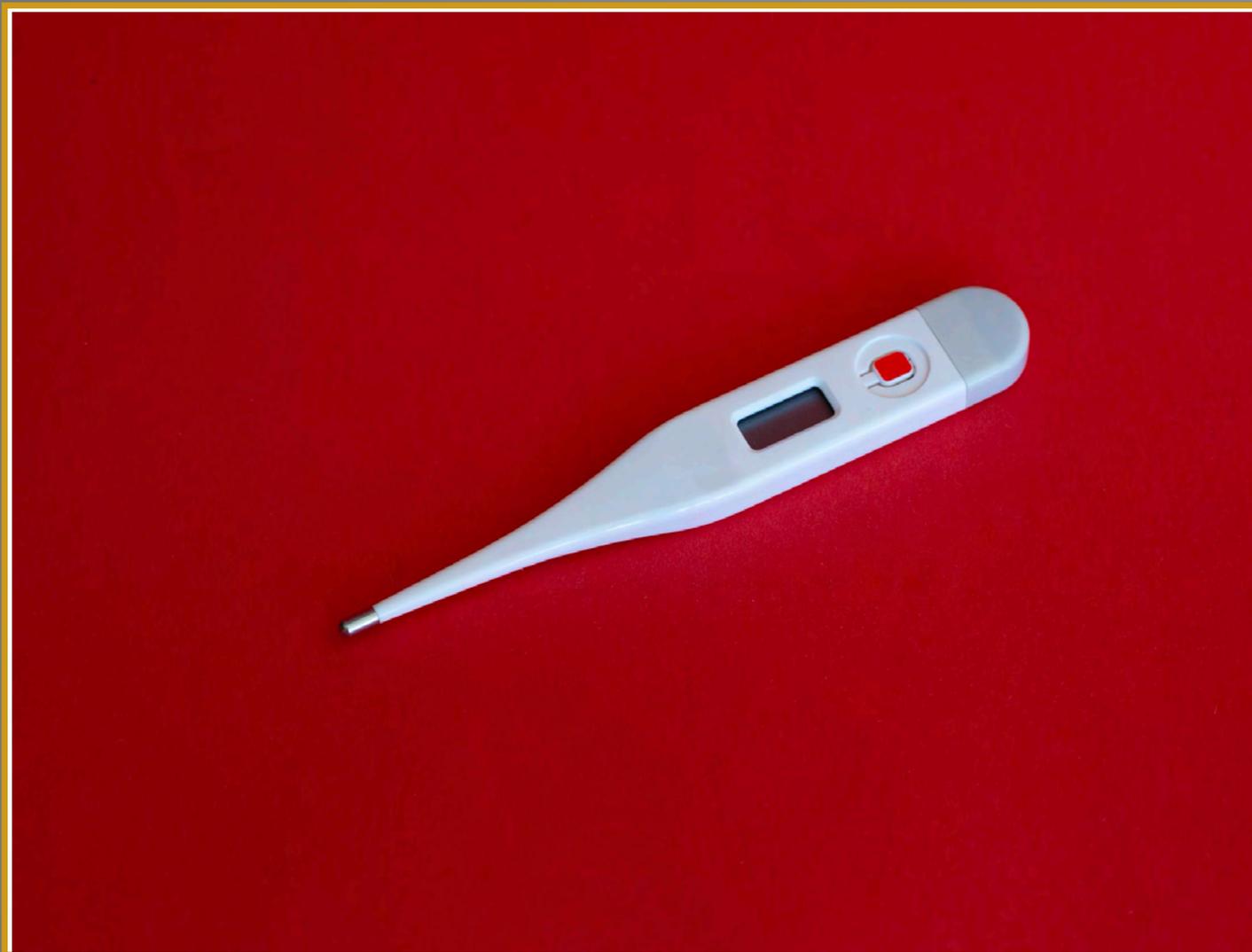
**Reserve um tempo**  
para aprender e seguir  
as medidas que seu  
empregador  
implementou para sua  
proteção.





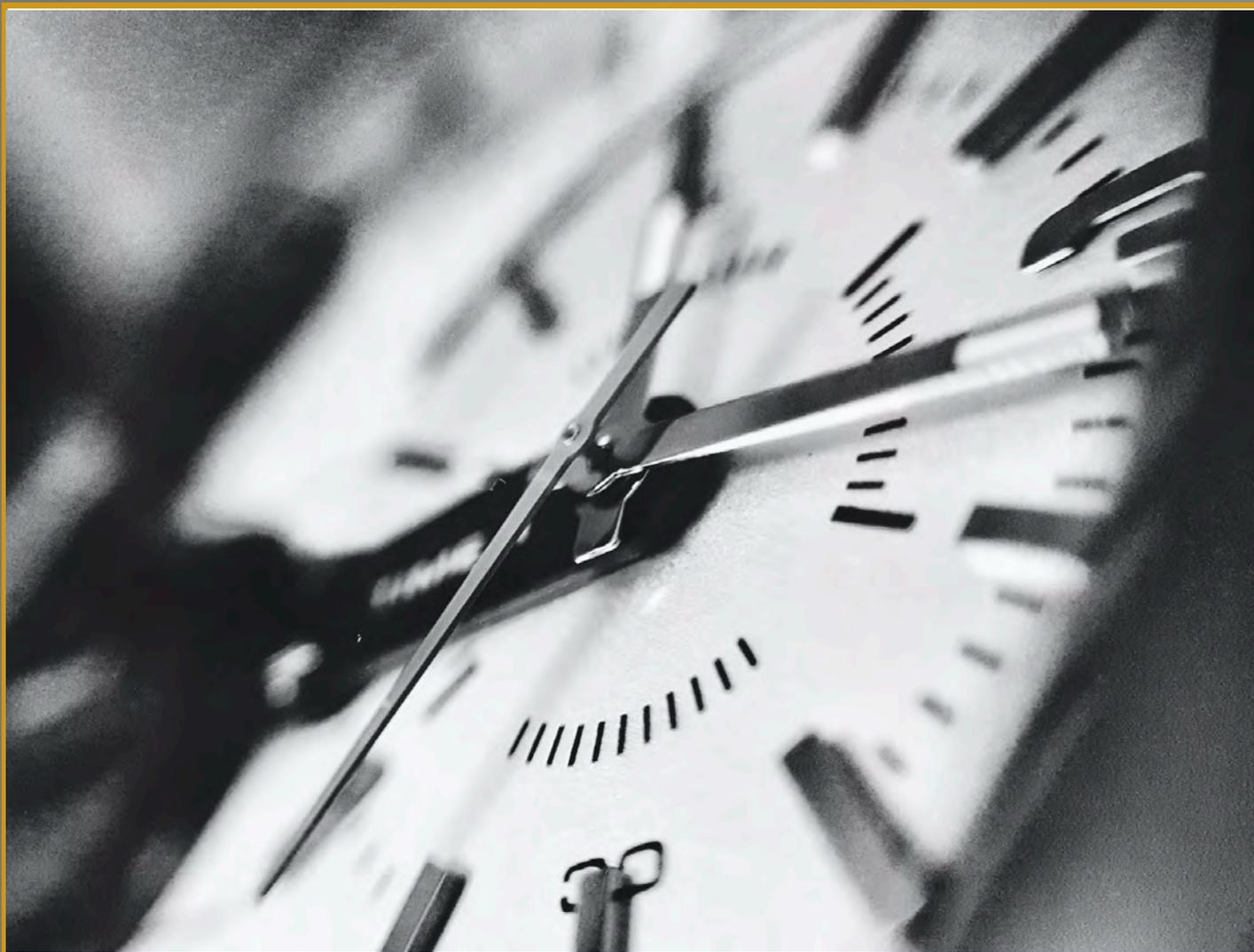
Lembre-se de lavar as mãos com frequência e usar qualquer **equipamento de proteção individual (EPI)** fornecido pelo seu empregador. Em alguns casos, os horários em que você começa a trabalhar ou seus intervalos podem ser alterados para promover o distanciamento físico.





A coisa mais importante que você pode fazer é **monitorar sua própria saúde**. Informe o seu empregador imediatamente e não vá trabalhar se você tiver sintomas de COVID-19, como tosse, febre, falta de ar, coriza ou dor de garganta.





**Meça sua temperatura** usando o mesmo método, todas as manhãs, no mesmo horário. É considerado febre em adultos a temperatura de 38°C (100,4°F) ou superior. Anote os resultados para poder acompanhar a tendência.





Em alguns casos, seus sintomas podem não estar relacionados ao COVID-19, como coriza causada por uma alergia. Entre em contato com seu médico e **converse com seu empregador** sobre a melhor forma de lidar com esse tipo de situação.





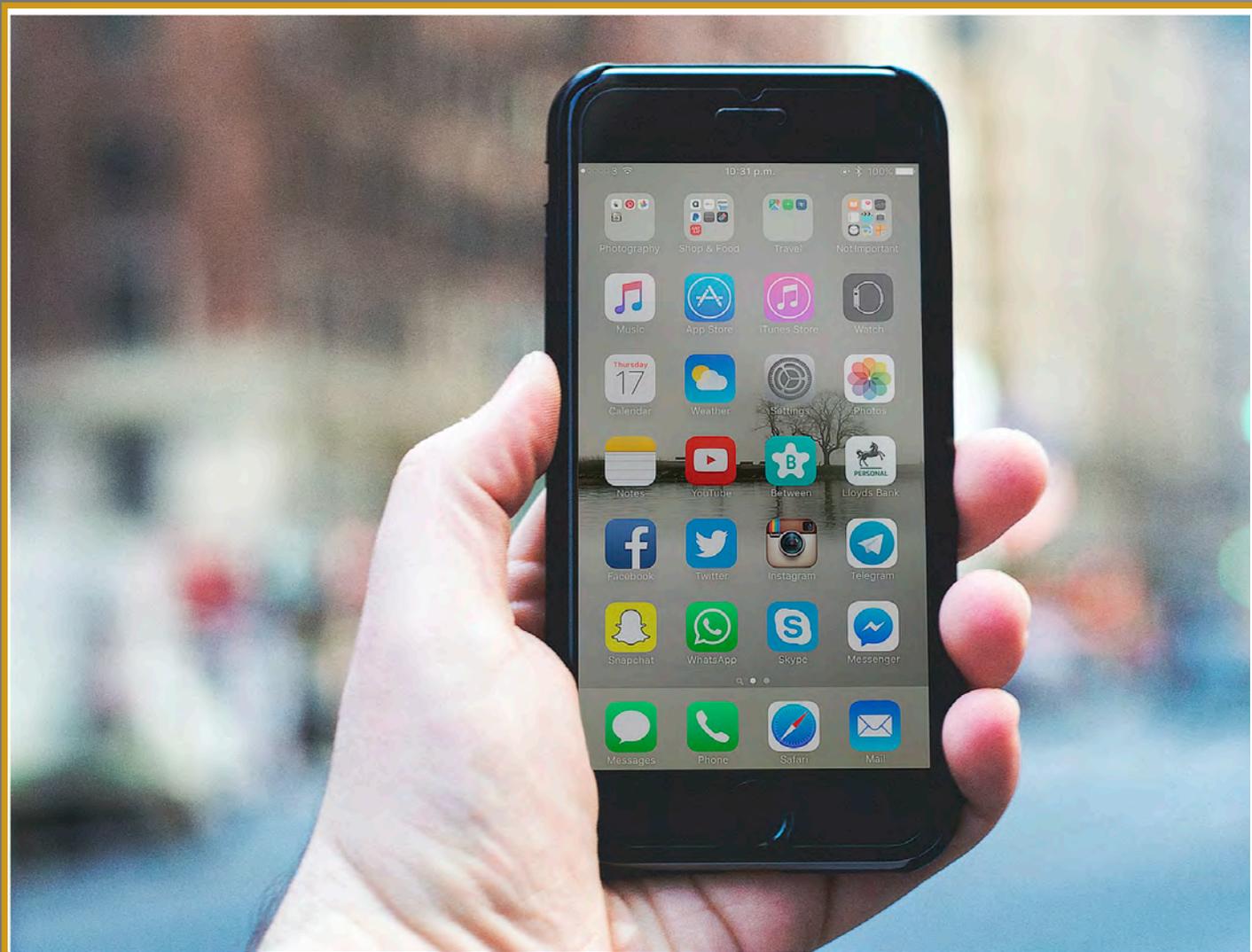
Seu empregador também pode medir sua temperatura na chegada ao trabalho e fazer algumas perguntas para verificar se você não está tendo sintomas de COVID-19.





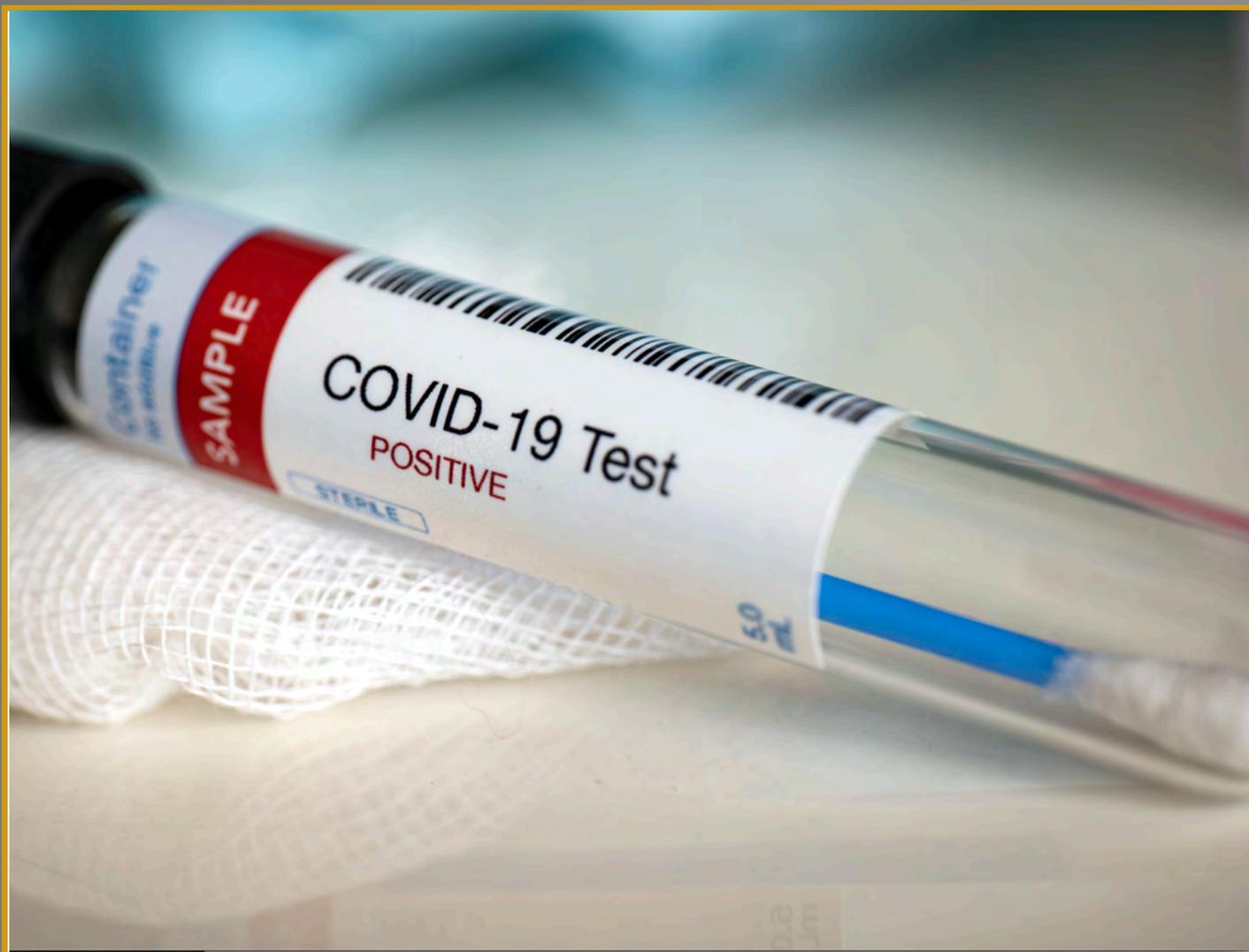
Se você tiver sintomas ou tiver tido contato próximo com uma pessoa infectada, poderá fazer o teste tirando uma amostra com um cotonete do nariz ou da garganta. Esse é um procedimento rápido que geralmente pode ser feito em um posto de teste drive-through. Pode ser necessária a indicação de um médico para se fazer o teste.





Se pedirem para você fazer um teste de COVID-19, informe seu empregador imediatamente. Faça isso mesmo que não tenha sintomas. Essas informações podem ajudar a prevenir a doença em outras pessoas no seu trabalho.





O resultado do seu teste de COVID-19 será positivo ou negativo. Um resultado **positivo** significa que o vírus foi detectado na sua amostra e você será obrigado a se isolar, mesmo que não tenha sintomas. Um resultado **negativo** significa que o vírus não foi detectado. É possível que o teste precise ser feito mais de uma vez.





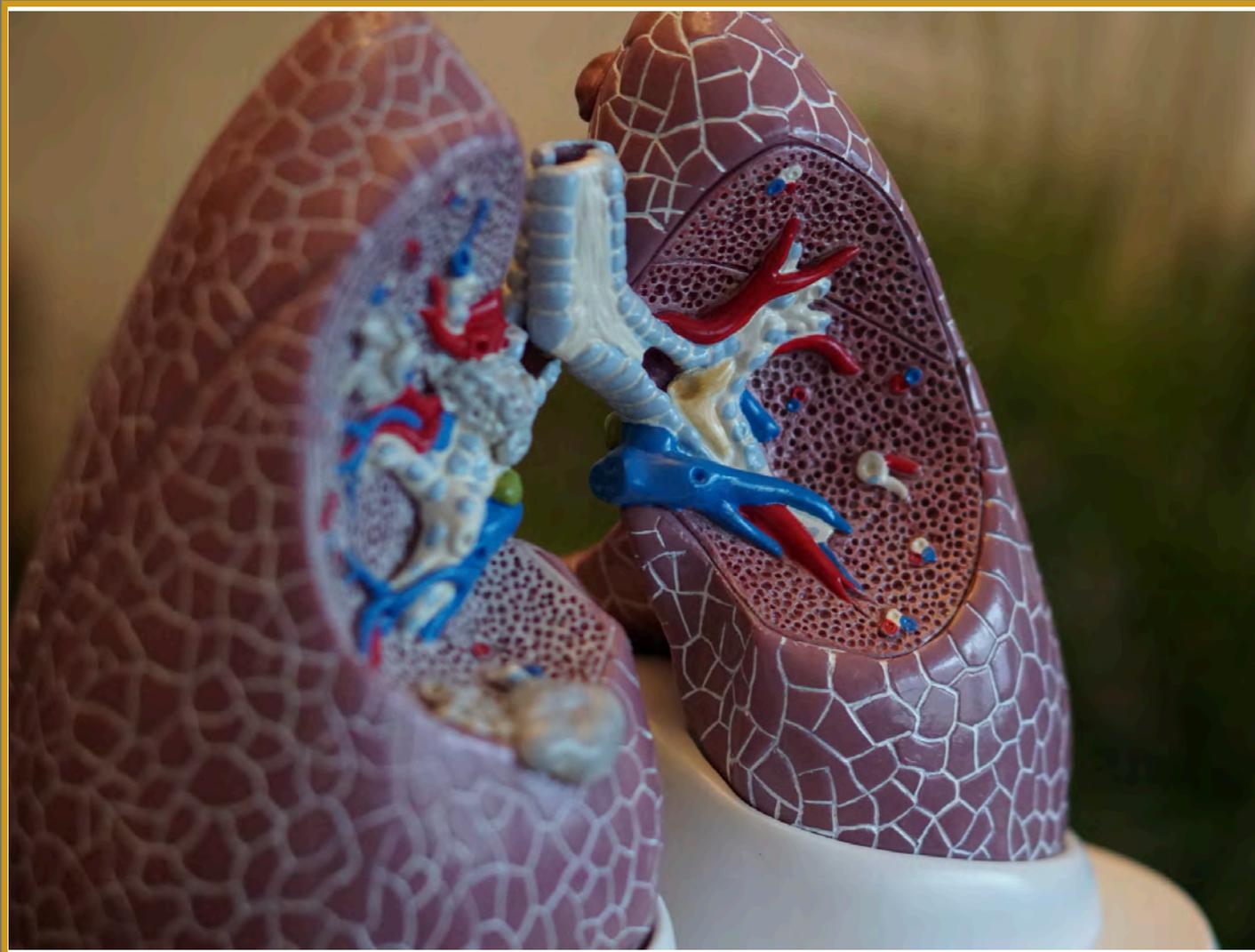
Se o seu teste der positivo e for confirmado que possui o COVID-19, **informe imediatamente** seu empregador. Notifique também aqueles que moram com você e outros contatos próximos para que eles também possam se auto-isolar.





Se você tiver sintomas e / ou tiver resultado positivo do teste, pergunte à autoridade sanitária de sua província sobre quando você pode voltar ao trabalho. Seu empregador pode fazer pedidos adicionais, como uma nota médica. Você precisará **estar livre de sintomas e febre** sem o uso de medicamentos para redução da febre, como acetaminofeno (Tylenol) ou ibuprofeno (Advil).





Informe o seu empregador se você tiver um maior risco em relação à doença do COVID-19 devido a condições crônicas de saúde (como asma etc.) ou uso de medicamentos que possam suprimir seu sistema imunológico. **Você deve tomar todas as precauções para evitar infecções.**





Compartilhar o uso de carros pode aumentar o risco de transmissão do vírus porque não há espaço suficiente entre os passageiros para permitir o distanciamento físico. O uso de uma cobertura facial por todos os passageiros no veículo pode oferecer alguma proteção se o compartilhamento não puder ser evitado.





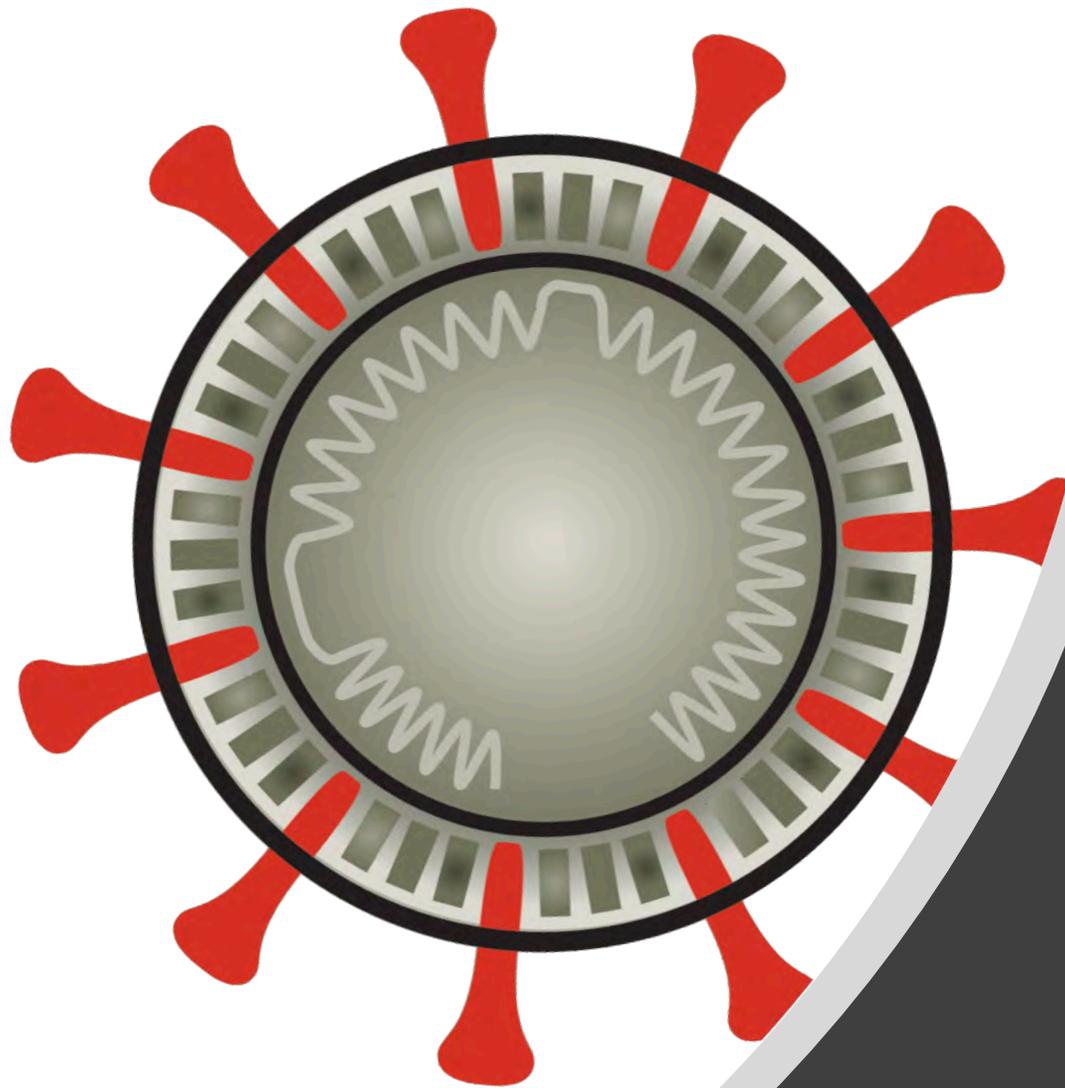
Cuidado para **manter o distanciamento físico** em áreas onde pode se ter filas. Isso pode incluir entradas, saídas, lanchonetes, vestiários, escadas, pias e áreas onde o equipamento é recolhido ou deixado.





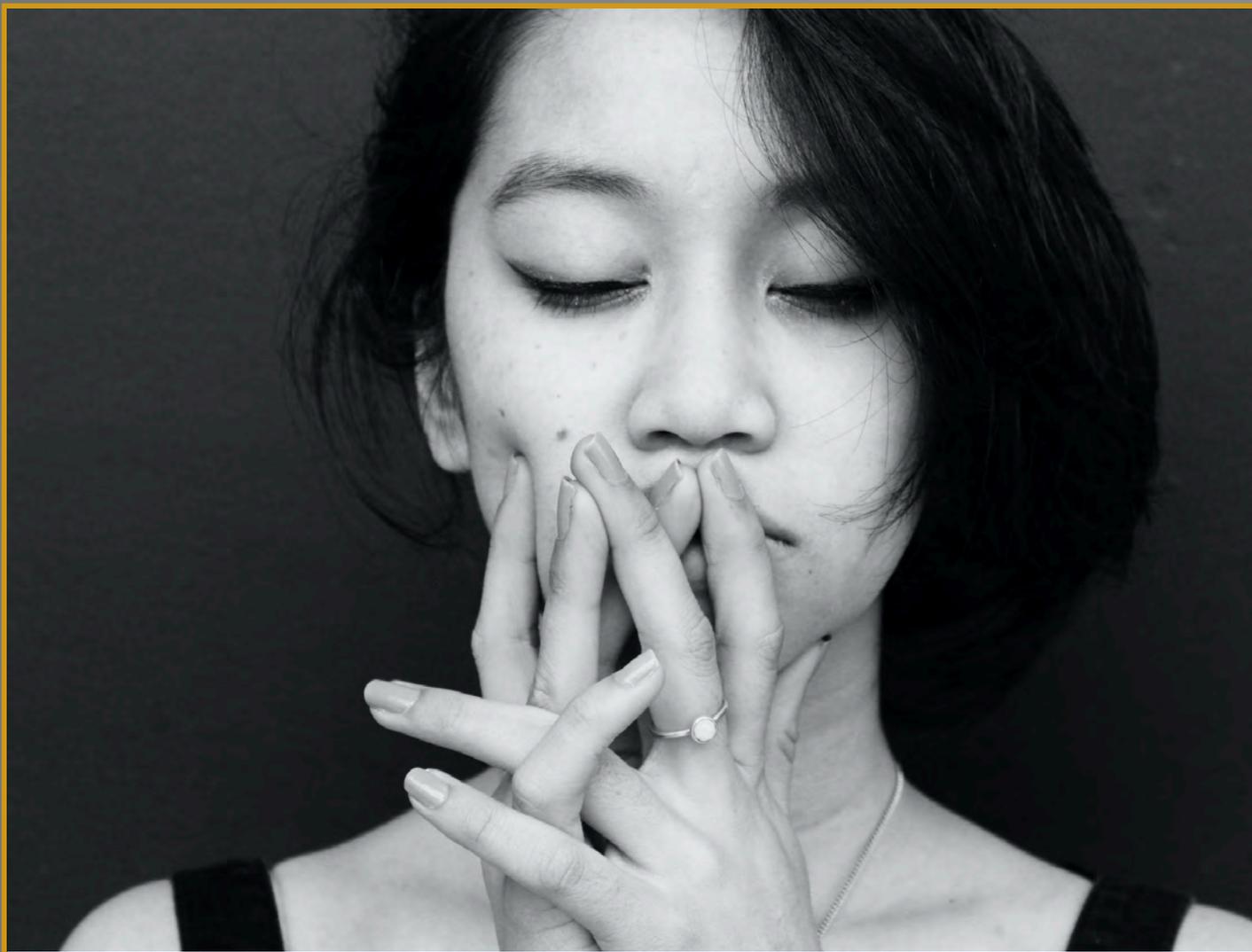
Informe com antecedência o seu empregador sobre qualquer viagem fora de sua província, pois pode ser necessário que você se auto-isole e você não poderá trabalhar quando retornar.





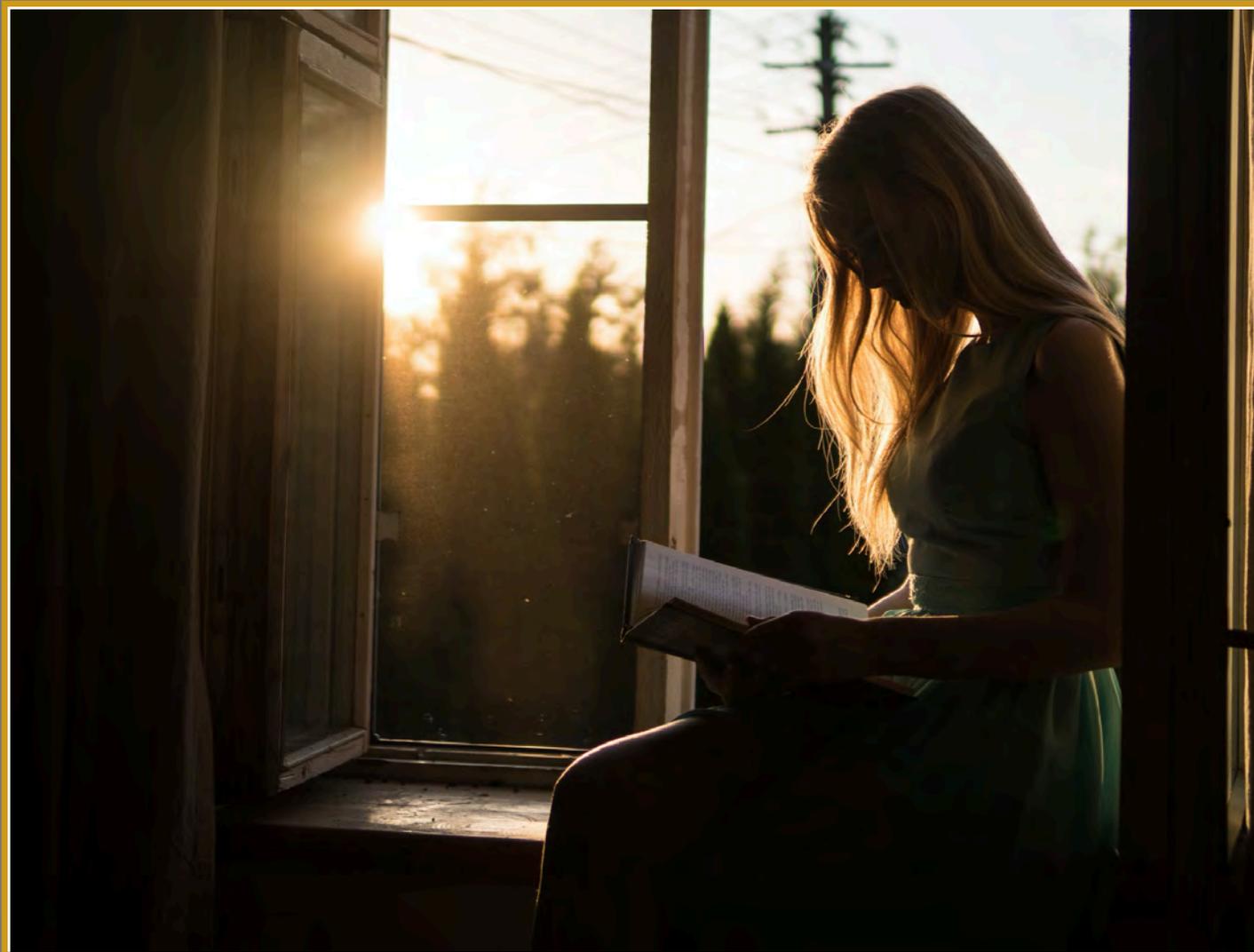
# SEÇÃO IV: Autocuidado e avaliação





É muito importante cuidar da sua **saúde mental** durante a pandemia. Sentimentos de medo, estresse, confusão e preocupação são normais em uma crise. As pessoas podem reagir de maneiras diferentes.





## Cuide de sua saúde mental e física ao:

- dar intervalos nas notícias e nas mídias sociais
- tentar comer refeições saudáveis, exercitar-se regularmente e dormir bastante
- passar tempo com as pessoas da sua casa e enviar e-mail ou telefonar para sua família e amigos
- acessar recursos online, como os da sua biblioteca local





Se puder, limite o uso de substâncias como álcool e maconha, etc. Se você usar essas substâncias, pratique um uso mais seguro e uma boa higiene.

Para saúde mental e suporte no uso de substâncias, visite: [ca.portal.gs/](https://ca.portal.gs/)

WELLNESS TOGETHER  
**Canada**

Mental Health and  
Substance Use Support



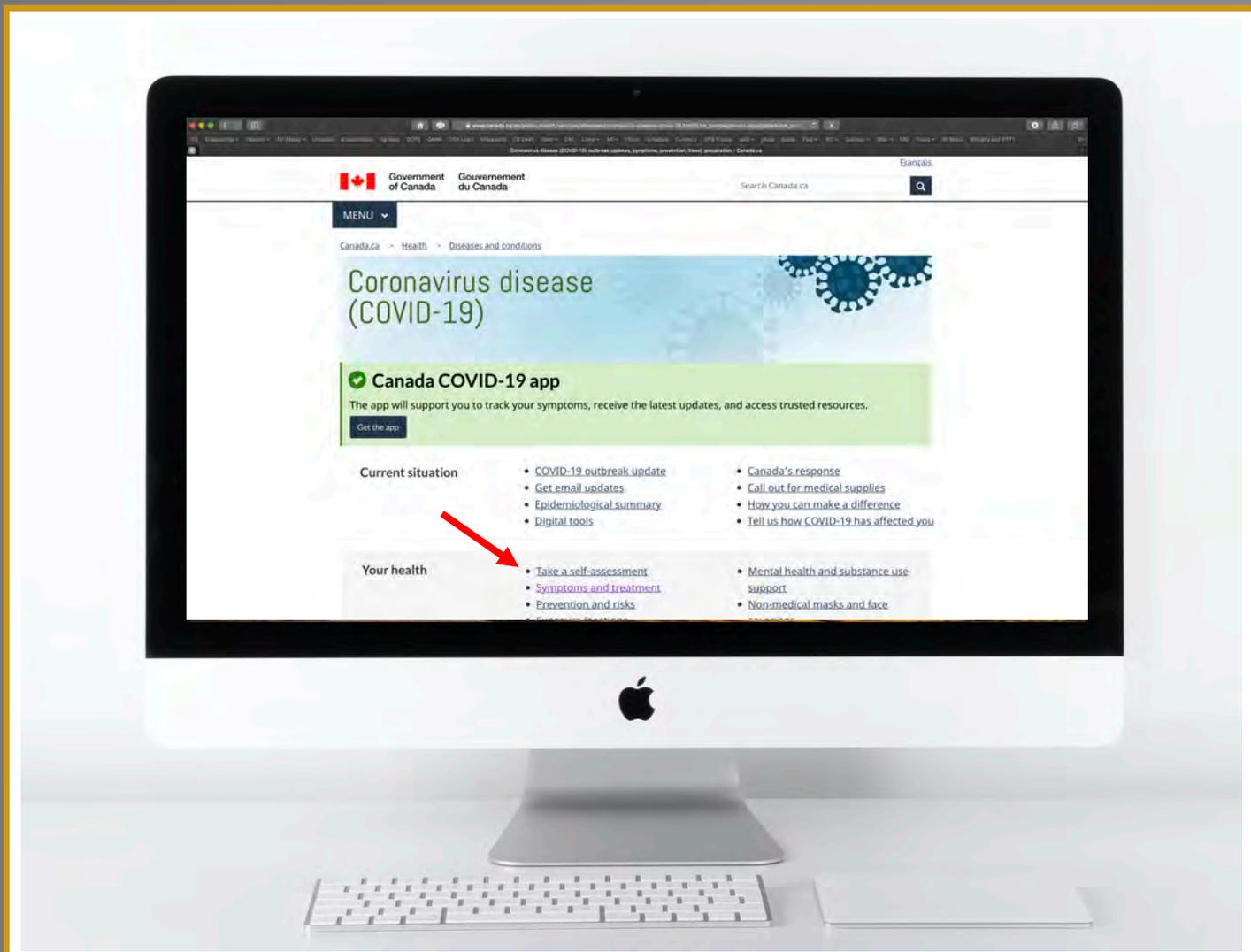


Peça ajuda se você se sentir sobrecarregado. Se precisar de suporte adicional, ligue para seu médico, um psicólogo registrado ou outro profissional de saúde mental em sua comunidade. Se você estiver em crise, entre em contato com:

Telefone de apoio à criança (Kids Help Phone – de 5 a 29 anos)  
1-800-668-6868

Serviços de Crise do Canadá (todas as idades)  
1-833-456-4566

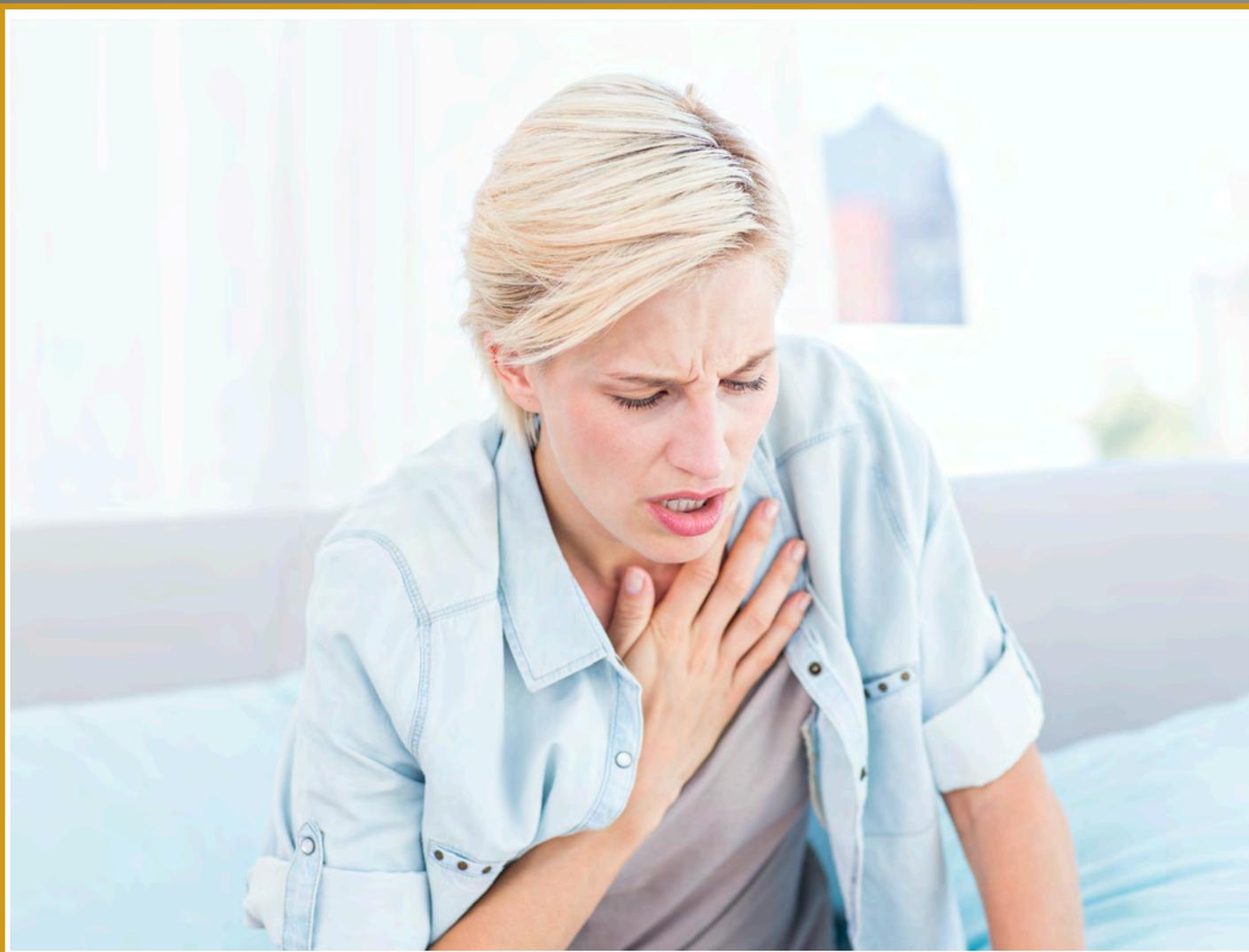




Se você estiver se sentindo mal e tiver acesso à Internet, poderá fazer uma auto-avaliação pela internet do COVID-19 no site abaixo:

[canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)





Se você ou alguém da sua família estiver com algum dos seguintes sintomas, ligue para 911:

- dificuldade grave em respirar (por exemplo, lutando por cada respiração, falando em palavras separadas)
- dor no peito severa
- tendo muita dificuldade em acordar
- se sentindo confuso
- perda de consciência

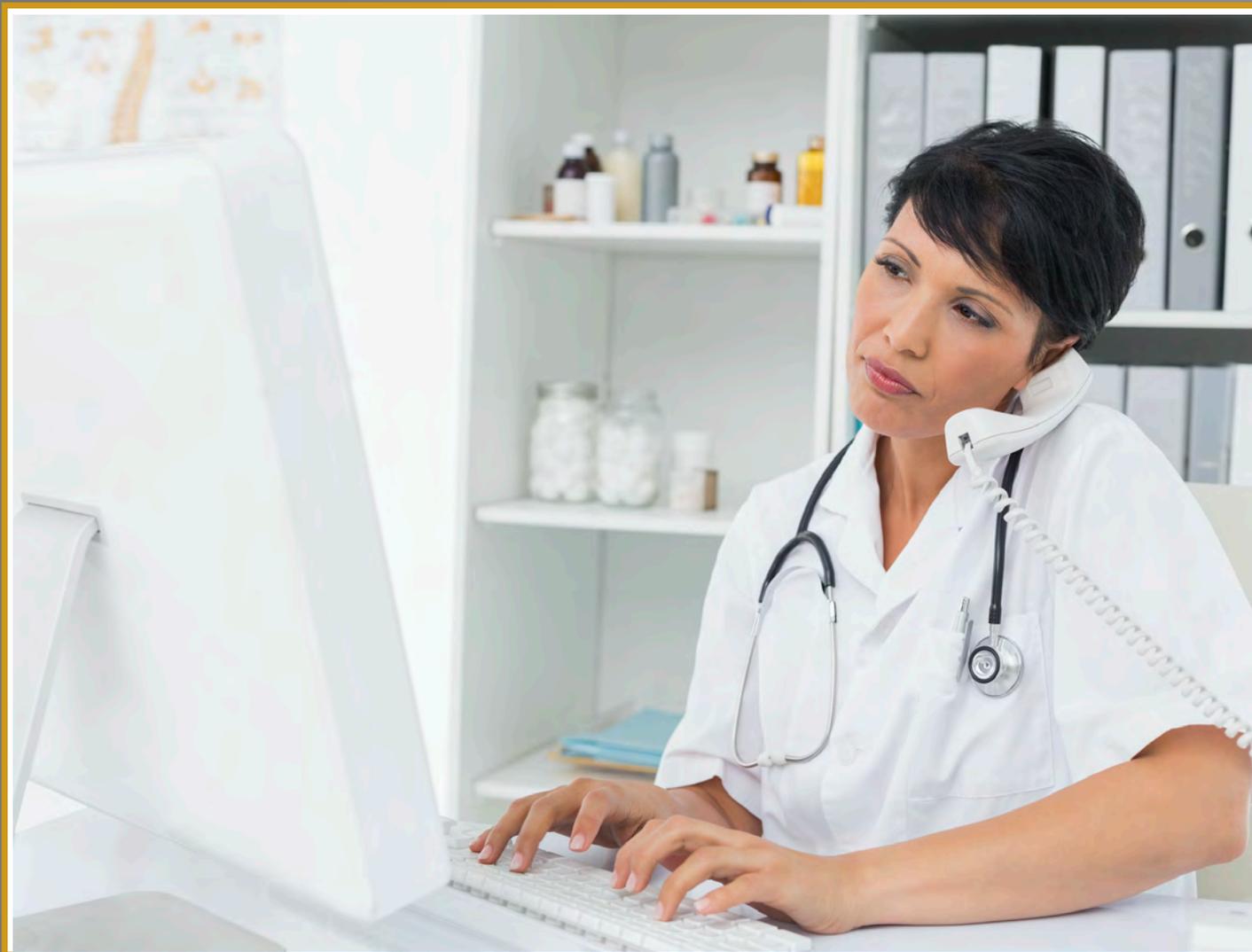




Se tiver algum dos seguintes sintomas, ligue para o seu médico ou para a autoridade sanitária da província:

- falta de ar em repouso
- incapacidade de deitar-se devido à dificuldade para respirar
- condições crônicas de saúde que agora são difíceis de gerenciar devido à sua doença respiratória atual





Use os números abaixo para obter orientação médica não urgente da autoridade sanitária local de cada província:

- Alberta e as províncias não citadas abaixo: 811
- Ontário: 1-866-797-0000
- Manitoba: 1-888-315-9257
- Nunavut: 867-975-5771





Se você estiver tendo algum dos seguintes sintomas, **isole-se** dos outros, conforme recomendado pela autoridade de saúde local:

- febre
- tosse
- falta de ar
- dificuldade para respirar
- dor de garganta
- coriza





Uma nova perda de paladar ou olfato também pode ser um sinal do COVID-19, especialmente quando está presente junto com outros sintomas. Por favor, fale com seu médico ou autoridade de saúde da província sobre quaisquer outros sintomas graves ou que lhe preocupem.





**SELF-ISOLATION NOTICE**

As part of our collective efforts to help contain the spread of the COVID-19 virus, we are self-isolating for 14 days.

We all have our part to play and our individual actions will help get our province through this together.

Thank you for your understanding.



Hello,

**I am/We are currently self-isolating.**

If you have a delivery for me/us please,

- Put it on the doorstep, knock and move two metres back.
- Ring this number \_\_\_\_\_
- Leave it with my neighbour at number \_\_\_\_\_.
- Other: \_\_\_\_\_

Thanks!



Quando você estiver se isolando, lembre-se do seguinte:

- coloque um aviso na sua porta.
- não visite hospitais, consultórios médicos, laboratórios ou estabelecimentos de saúde sem ligar com antecedência
- não saia, exceto para obter atendimento médico e não receba visitas.





Informe a sua família ou amigos se você estiver se isolando, isso é especialmente importante se você morar sozinho. Peça ajuda nas compras de supermercado ou consulte as lojas locais que possam oferecer entrega gratuita ou de baixo custo para as pessoas que estiverem se isolando. Peça a alguém para checar como você está diariamente por telefone ou e-mail.





Se você tiver sintomas de COVID-19 e precisar entrar em contato com outras pessoas em casa, pratique um distanciamento físico e mantenha pelo menos 2 metros entre você e a outra pessoa. Se possível, fique em uma sala separada e use um banheiro separado dos outros em sua casa.





As máscaras médicas são recomendadas para pacientes com COVID-19 em casa e para proteção daqueles que prestam cuidados diretos aos pacientes com COVID-19 em casa.





**Não compartilhe sua comida ou itens pessoais, como pratos, utensílios, escovas de dentes, roupas de cama ou toalhas. Lembre-se de lavar as mãos frequentemente quando estiver doente.**





Quando estiver doente, coloque sua roupa, incluindo máscaras não médicas de pano e coberturas faciais, em um recipiente com revestimento plástico e não agite.

- Lave com sabão para lavar roupa comum e água quente (60-90°C) e seque bem.
- Roupas, roupas de cama e máscaras não médicas e coberturas faciais pertencentes à pessoa doente podem ser lavadas com outras roupas.





Se outras pessoas estiverem presentes em casa com uma pessoa doente, é importante limpar e desinfetar diariamente as superfícies que são tocadas. Isso inclui banheiros, recipientes para roupas, mesas de cabeceira, maçanetas, telefones e controles remotos de televisão.





A maioria das pessoas com doença leve de coronavírus se recuperará por conta própria em aproximadamente duas semanas.

Se você estiver preocupado, monitore seus sintomas e consulte seu médico. Ele pode recomendar passos que você pode seguir para aliviar os sintomas.



Name: \_\_\_\_\_ Date symptoms started (if applicable): \_\_\_\_\_  
 Self-monitoring start date: \_\_\_\_\_ (e.g., date arrived in Canada or date of last exposure to a COVID-19 case)

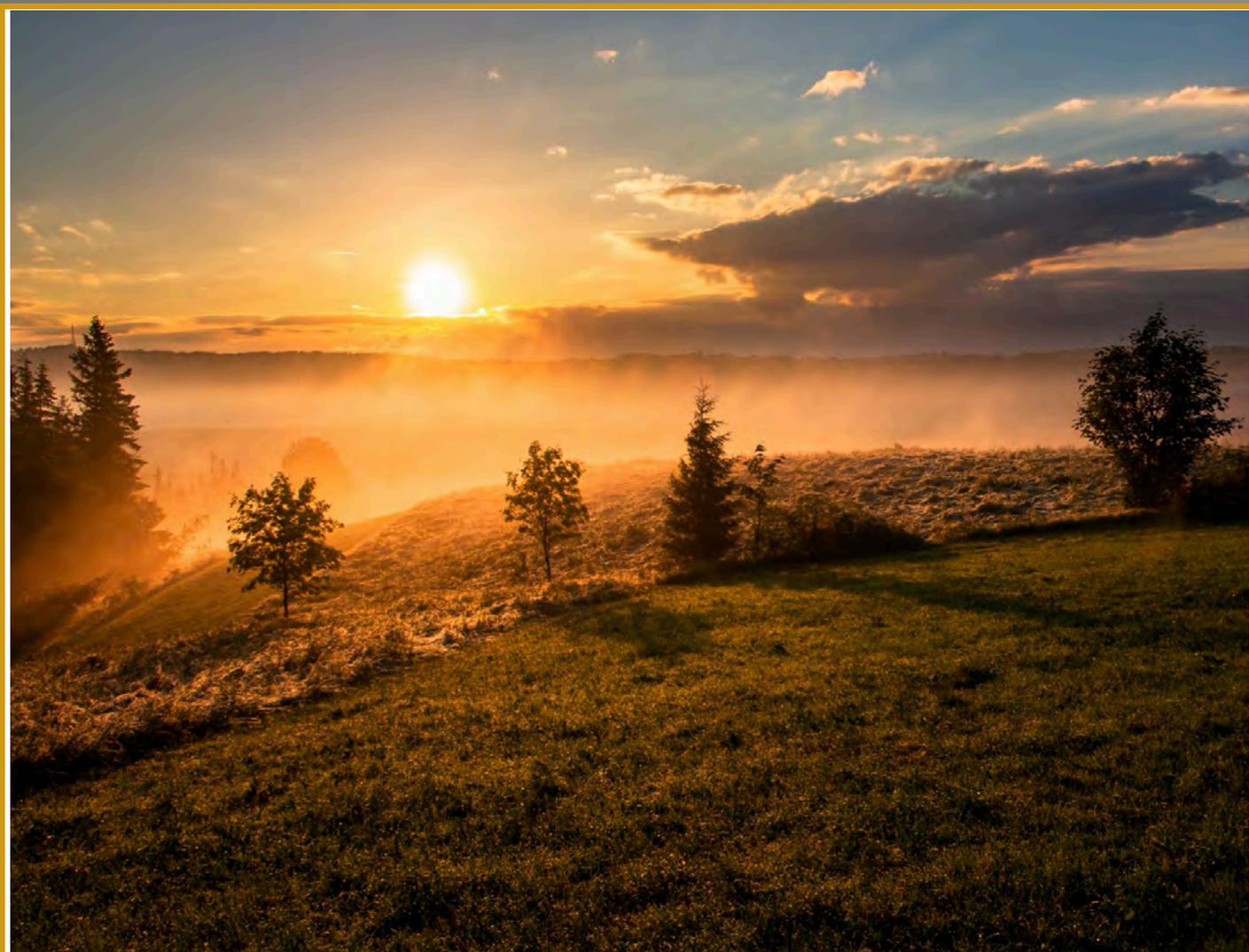
\* Avoid the use of fever-reducing medicines (e.g., acetaminophen/Tylenol, ibuprofen/Advil) as much as possible. Fever-reducing medicines could hide early symptoms; if these must be taken, speak with your health care provider.

Self-monitoring day	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Date (MM/DD)														
Daily temperature* (degrees Celsius)	°C													
NO SYMPTOMS ✓														
Pay attention to your health. If you develop any symptoms write YES or NO below for each symptom daily.														
Chills														
Conjunctivitis (pink eye)														
Cough														
Diarrhoea (loose stool/poop)														
Fatigue (tired)														
Runny nose														
Short of breath or difficulty breathing														
Sore throat														
Other (add in notes) loss of appetite, loss of taste or sense of smell, nausea & vomiting, muscle aches, headache, new chest pain etc.														

NOTES:

Pode ser útil registrar seus sintomas diariamente. Se piorarem, ligue para seu médico ou para a autoridade de saúde local. **Ligue para 911** imediatamente se você, ou alguém em sua casa, estiver com dificuldades para respirar ou falar, tiver fortes dores no peito, dificuldade em acordar, sentir-se confuso ou perder a consciência.





Lembre-se, mesmo após a recuperação, você **ainda deve** seguir as recomendações da saúde pública relacionadas ao COVID-19, incluindo lavagem das mãos e distanciamento físico.





Obrigado por concluir este curso e por todo o seu trabalho para ajudar a alimentar os canadenses durante a pandemia do COVID-19.

Para obter as informações mais recentes, visite:

[canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)

