

O que é o coronavírus?



O COVID-19, uma nova cepa de coronavírus, foi declarada uma pandemia global pela OMS. O vírus tem sintomas semelhantes aos da gripe, propaga-se rapidamente, e tem o potencial de sobrecarregar a nossa infraestrutura atual de saúde. **Os indivíduos em maior risco são os idosos (mais de 60 anos) e aqueles com problemas de saúde subjacentes, como asma, DPOC, diabetes ou doenças cardíacas.**

Então, por que é um assunto sério?

O COVID-19 é altamente contagioso, e o nosso sistema de saúde não está preparado para tratar a todas as pessoas na taxa atual de infecção. É a nossa responsabilidade coletiva diminuir a propagação do vírus para os mais vulneráveis. **A coisa mais importante que podemos fazer é impedir que nós mesmos ou outros fiquemos doentes. Podemos salvar vidas aplicando o distanciamento social, lavando as mãos com frequência, e não tocando no rosto.**

Recursos para assistência médica gratuita ou de baixo custo em Rhode Island

*** Se você acha que pode ter coronavírus, LIGUE PRIMEIRO ***

Centros Comunitários de Saúde – Para pacientes sem seguro → Escala móvel baseada na renda; também aceitam todos os seguros

- ◆ Blackstone Valley Community Health Center: Pawtucket & Central Falls - 722-0081
- ◆ Thundermist: West Warwick & Woonsocket - 615-2800

- ◆ Tri-County Health Center: Johnston & N. Providence - 351-2750
- ◆ Providence Community Health Center: Providence - 444-0570
- ◆ East Bay Community Action Program: Riverside & Newport - 437-1008

Clínicas gratuitas – serviços médicos gratuitos e de baixo custo

- ◆ Clinica Esperanza, Providence - 347-9093
- ◆ Rhode Island Free Clinic, Providence - 274-6347

As salas de emergência e unidades de pronto-atendimento são muito **mais custosas**. Se tiver uma emergência, estes são alguns hospitais locais:

- ◆ Rhode Island Hospital / Hasbro Children's Hospital (Providence)
- ◆ Miriam Hospital (Providence)
- ◆ Roger Williams Medical Center (Providence)
- ◆ Kent Hospital (Warwick)
- ◆ Newport Hospital (Newport)
- ◆ South County Hospital (Wakefield)

Factos básicos do COVID-19

- ◆ Os sintomas do COVID-19 podem parecer leves. Os sintomas mais comuns são tosse seca e febre. Algumas pessoas podem ter outros sintomas também.
- ◆ O COVID-19 propaga-se através de “transmissão de aerossol” (isto é, estando a uma distância de 1,5 metros de tosse/espirro) ou tocando em superfícies que tiveram contacto com o vírus nos últimos 9 dias.
- ◆ Os sintomas podem aparecer 2-14 dias após a exposição. Se você acha ter sido exposto ao vírus, ligue para o seu médico (ver verso para opções de baixo custo) e, se possível, auto isole-se por 14 dias.
- ◆ Se você contrair o vírus, o tratamento é principalmente cuidado de apoio - descanse, beba água e monitorize sintomas como tosse e febre.
- ◆ Para sintomas graves (febre alta, dificuldade em respirar), a condição pode piorar rapidamente. Procure tratamento médico de emergência.

Protegendo a nós mesmos e uns aos outros

- ◆ **Aplique o distanciamento social** – evite multidões e fique a pelo menos 6 pés de distância de outras pessoas. Limite todo o contato com outros, especialmente aqueles que estejam mais vulneráveis a doenças graves.
- ◆ **Lavar as mãos** com água e sabão por mais de 20 segundos ajuda a matar o vírus. Desinfetante de mãos à base de álcool (pelo menos 60%) também funciona. Certifique-se de limpar entre os dedos e sob as unhas! Limpe com frequência superfícies tocadas como telefones.
- ◆ Procure não tocar no rosto sem ter lavado as mãos.
- ◆ Caso sinta-se doente, fique em casa e afastado, e ligue para um médico.
- ◆ E as máscaras?
- ◆ **¿Qué pasa con las mascarillas?**
 - ◇ As máscaras não ajudam muito a impedir a propagação do vírus em espaços públicos.
 - ◇ Use a máscara se estiver doente ou estiver a cuidar de alguém doente [com febre ou tosse]
 - ◇ Quando usar uma máscara, tente não tocar nela com as mãos enquanto a usa.

Perguntas para ter em conta:

- ◆ *Sofro de problemas médicos sem tratamento?*
- ◆ *Preciso de recargas de medicamentos? Inaladores, insulina, etc.*
- ◆ *Alguém à minha volta é imunocomprometido ou mais velho? Como posso ajudá-lo?*
- ◆ *Como posso permanecer emocionalmente estável e ligado à minha comunidade sem contato físico?*
- ◆ *Existe um consultório médico para onde posso ir se estiver doente?*

Conclusión: ¡Lo mejor que podemos hacer para mantenernos saludables es luchar por comunidades saludables y cuidarnos mutuamente!