

Prevenção da Propagação do MERS-CoV a Outras Pessoas em Casa e nas Comunidades

20 de Julho de 2015

Esta folha descritiva fornece apenas informação básica. Não deve substituir conselhos, diagnóstico ou tratamento médicos. Fale sempre com um profissional de saúde sobre todas as preocupações de saúde que tiver, e antes de fazer alterações no seu regime alimentar, estilo de vida ou tratamento.

A síndrome respiratória coronavírus do Oriente Médio (MERS-CoV) é um vírus recente. Algumas pessoas não ficam muito doentes quando apanham este vírus, mas outras podem ficar muito doentes. Os idosos e as pessoas com doenças de longo prazo ou crónicas ficam, frequentemente, muito doentes e podem até morrer quando têm MERS-CoV. Habitualmente, as pessoas com o vírus têm tosse e febre, enquanto outras podem precisar de ser hospitalizadas.

É importante que leia e compreenda esta folha descritiva se:

- o seu prestador de cuidados médicos estiver a testá-lo/a para MERS-CoV, ou se tem MERS-CoV e não precisa de ser hospitalizado, ou
- se vive com alguém que está a ser testado/a para MERS-CoV, ou que tem MERS-CoV.

Como o MERS-CoV é um vírus recente, a forma exata de propagação não é bem compreendida. Pensa-se que é propagado quando uma pessoa com MERS-CoV tosse. O MERS-CoV já se propagou de pessoas que estão doentes para outras com quem têm um contacto próximo. O contacto próximo envolve situações como cuidar da pessoa ou viver com alguém doente. O MERS-CoV também já se propagou em hospitais, entre pessoas em contacto próximo e onde não foram tomadas as medidas apropriadas. É importante tomar medidas para que o vírus não se propague a outros.

Para pessoas que têm, ou que podem ter, o MERS-CoV

Existem algumas coisas que pode fazer para evitar que os outros em seu redor apanhem o vírus:

- Siga os conselhos do seu prestador de cuidados médicos. Consulte o seu prestador de cuidados médicos se tiver dúvidas sobre estes conselhos e assegure-se de que tem a informação de que precisa, incluindo a informação de contacto da sua unidade de saúde pública.
- Fique em casa. Não utilize transportes públicos nem táxis. Não se desloque para o seu emprego, escola ou outros locais públicos.
- Tanto quanto possível, fique numa divisão de sua casa à parte das outras pessoas e, se possível, use um quarto de banho separado. Assegure-se de que os quartos

compartilhados têm um bom fluxo de ar (por exemplo, a cozinha, os quartos de banho). Se possível, mantenha as janelas abertas nestas divisões.

- Cubra a boca ao tossir e ao espirrar. Tenha lenços de papel consigo para poder cobrir a boca ao tossir ou espirrar, ou para limpar ou assoar o nariz. Se não tiver um lenço de papel consigo, cubra a boca e nariz com a sua manga ou o cotovelo, mas não com as mãos. Coloque os lenços de papel usados num caixote do lixo revestido com um saco de plástico e lave imediatamente as mãos com água e sabão. Quando esvaziar o caixote, tente não tocar nos lenços de papel usados.
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão durante, pelo menos, 15 segundos. Seque as mãos com uma toalha de papel, ou com a sua própria toalha de pano que não seja utilizada por mais ninguém. Pode utilizar um desinfetante de mãos à base de álcool se não tiver disponível água e sabão e se as suas mãos não estiverem visivelmente sujas.
- Limite o número de visitantes a sua casa. Receba só os visitantes que tem de ver e mantenha as visitas curtas.
- Sempre que estiver numa divisão com outras pessoas, mantenha uma distância de dois metros em relação a elas e use uma máscara que cubra o seu nariz e boca. Se não puder usar máscara, as outras pessoas devem usar máscara quando estão na mesma divisão consigo.
- Se tiver de sair de sua casa para consultar um prestador de cuidados médicos, use uma máscara sobre o nariz e a boca quando estiver a menos de dois metros de outras pessoas.
- Diga a todos os prestadores de cuidados médicos que está a ser testado/a para MERS-CoV, ou que tem o MERS-CoV. Isto inclui informar os paramédicos, se tiver de se deslocar numa ambulância. Isto ajudará os prestadores de cuidados médicos a tomar as devidas medidas para evitar que eles próprios, e outros, sejam contagiados com MERS-CoV.

Para as pessoas que vivem com alguém que tem, ou possa ter, o MERS-CoV

Existem algumas coisas que as pessoas que estão a viver com alguém que tem, ou possa ter, o MERS-CoV podem fazer para se protegerem a elas próprias e protegerem outras pessoas:

- Tenha em casa apenas as pessoas essenciais para prestar cuidados:
 - As pessoas que não estão a tomar conta da pessoa que está a ser testada para MERS-CoV, ou que tem o MERS-CoV, devem viver noutra lugar. Se isto não for possível, devem ficar noutra divisão ou estar separadas da pessoa tanto quanto possível.
 - Mantenha os idosos e as pessoas com doenças crónicas ou de longo prazo (por exemplo, diabetes, problemas de coração, pulmões ou rins) longe da pessoa. Estas pessoas podem ficar muito doentes se apanharem o MERS-CoV. Contacte a sua unidade de saúde pública se precisar de mais informação sobre as pessoas que vivem em casa que podem correr um risco mais elevado.
- Use máscara e luvas quando tocar ou tiver contacto com o sangue ou os fluidos corporais da pessoa. Os fluidos corporais incluem suor, saliva, vómitos, urina e diarreia.
- Retire as luvas e a máscara logo depois de prestar os cuidados e elimine-as no caixote do lixo. Retire primeiro as luvas e lave as mãos com água e sabão antes de tirar a máscara. Volte a lavar as mãos com água e sabão antes de tocar na sua face ou de fazer outra coisa qualquer.

- Não partilhe pratos, copos, chávenas, utensílios de comer, cigarros, toalhas, a cama, ou outros artigos com a pessoa. Depois da utilização, estes artigos devem ser lavados com sabão ou detergente e água quente. Não é preciso um sabão especial.
- Limpe diariamente as áreas da sua casa que são mais tocadas com os habituais produtos de limpeza doméstica. Limpe os artigos que ficam sujos mais frequentemente, incluindo as sanitas, as torneiras, as maçanetas das portas e as mesas de cabeceira.
- Lave cuidadosamente a roupa. Não há necessidade de separar as roupas de uma pessoa que esteja a ser testada para MERS-CoV, ou que tem o MERS-CoV, das roupas sujas das outras pessoas da casa, mas deve usar luvas quando manusear as roupas para lavar. Lave as mãos com água e sabão imediatamente depois de tirar as luvas.
- As coisas que usar durante a prestação de cuidados à pessoa podem ir para o caixote do lixo normal. Quando despejar os caixotes do lixo, tenha cuidado para não tocar nos lenços de papel usados, ou use roupa de proteção, como luvas e máscara. Revestir o caixote do lixo com um saco plástico torna a eliminação do lixo mais fácil e segura. Lave as mãos com água e sabão depois de despejar o caixote do lixo.

Se está a tomar conta de, ou a viver com, uma pessoa que tem MERS-CoV, é considerado/a como um "contacto próximo do MERS-CoV". A sua unidade local de saúde pública pode dar-lhe instruções especiais sobre como monitorizar a sua própria saúde, o que fazer se começar a sentir-se doente e como os contactar. Não se esqueça de informar os prestadores de cuidados médicos de que é um contacto próximo de alguém que tem MERS-CoV.

Para mais informações

Para o/a ajudar a melhorar tão rapidamente quanto possível, siga os conselhos do seu prestador de cuidados médicos e da unidade de saúde pública. Se não lhe for possível, ou às pessoas que habitam consigo, seguir estas sugestões, fale com o seu prestador de cuidados médicos e com a sua unidade local de saúde pública. Por exemplo, se não tiver máscaras nem luvas, fale com a sua unidade local de saúde pública para saber onde pode obter estes artigos.

Em caso de dúvidas, ou se começar a sentir-se doente, contacte o seu prestador de cuidados médicos ou a sua unidade de saúde pública. Para encontrar a sua unidade local de saúde pública, contacte o Service Ontario através do número 1-866-532-3161, ou visite a ferramenta de localização de unidades de saúde pública, do Ministério da Saúde e Cuidados de Saúde Continuados em www.phdapps.health.gov.on.ca/PHUlocator.