

## Sobre o Coronavírus, COVID-19

Segundo a Organização Mundial da Saúde , o coronavírus é uma pandemia. Uma pandemia é uma doença que se espalhou por todas as partes do mundo. O risco de contrair o coronavírus aumentou na Finlândia. O coronavírus é contagioso se uma pessoa que tem o vírus espirra ou tosse.

Na Finlândia e em Åland foi declarado estado de emergência. O objetivo do estado de emergência é proteger a população. Durante o estado de emergência as escolas estão fechadas. O estado de emergência vai até 13 de abril de 2020, mas pode ser prolongado. As pessoas que vivem na Finlândia não devem viajar para o exterior durante o estado de emergência e as que encontram-se em viagem no exterior são aconselhadas a retornarem imediatamente.

### Recomendações para a população.

- Evite viajar.
- Evite multidões acima de 10 pessoas.
- Cuidado com a higiene, especialmente com a lavagem das mãos.
- Ficar em casa especialmente em caso de febre, resfriados e outros sintomas de infecções respiratórias
- Não visite idosos e doentes.
- Visitas à asilos são proibidas.
- Pessoas com mais de 70 anos devem ficar em casa.

### Evite que o vírus se espalhe

Todos precisam ajudar a parar o vírus para que o mesmo não se espalhe.

Uma boa higiene é a melhor maneira de evitar que o coronavírus e todos os outros vírus se espalhem.

- Lave as mãos com frequência e minuciosamente com água e sabão. Se você não puder lavá-las, use um desinfetante para as mãos.
- Proteja a boca ao tossir ou espirrar. Por exemplo, use um lenço ou a manga da camisa. Não tussa nem espirre na mão. Fique a pelo menos um metro distante de alguém tossindo ou espirrando.
- Quando cumprimentar alguém não aperte as mãos ou toque na pessoa.

### Em caso de viagem fora de Åland

Se você viajou para fora de Åland e está saudável e sem sintomas:

- Todas as pessoas que retornam do exterior devem ficar em quarentena por duas semanas, de acordo com o Governo finlandês. O governo provincial de Åland ( Ålands landskapsregerings ) recomenda quarentena por 14 dias até mesmo após a viagem para o resto da Finlândia. Negocie diretamente com o seu empregador.

#### Ålands landskapsregerings Linha direta para informações, 018-25 572 och 018-25 573

- Para perguntas relacionadas às medidas tomadas em resposta ao estado de emergência.
- A linha de informações funciona durante a semana, de 8h-20h.

## Sintomas do coronavírus

Os sintomas do coronavírus são geralmente leves. Algumas pessoas porém, apresentaram sintomas mais graves e apresentaram outras doenças associadas, tais como asma ou uma doença cardíaca.

*Sintomas mais comuns são:*

- febre
- fraqueza muscular
- tosse
- dificuldade respiratória
- cansaço

## Em caso de doença

*Em caso de sintomas leves*

Para casos onde geralmente não há necessidade de cuidados médicos:

- Fique em casa por 48 horas após o desaparecimento por completo dos sintomas, informe ao seu empregador.
- Decida junto com seu empregador sobre trabalho à distância, caso possível.
- Evite procurar atendimento hospitalar ou ligar diretamente para a linha de atendimento do Corona.

*Em caso de sintomas moderados*

Onde você geralmente necessita de cuidados médicos para obtenção de um atestado médico.

- Fique em casa por 48 horas após o desaparecimento por completo dos sintomas, informe ao seu empregador.
- Ligue para a linha direta do Corona em caso de piora dos sintomas. Linha direta do Corona 018-535 313.

*Em caso de sintomas graves*

Quando você apresenta, por exemplo, febre alta e/ou falta de ar (dificuldade ou dor para respirar):

- Durante o dia: ligue para a linha direta do Corona 018-535 313.
- Durante a noite: ligue para a emergência, 018-5355.
- Em caso de necessidade de atendimento emergencial ligue 112.

### ÅHS Linha direta do Corona 018-535 313

- Funciona durante a semana de 8:00h-16:00h e nos finais de semana de 9:00-16:00 para pessoas apresentem sintomas moderados ou graves.
- Através da ÅHS linha direta do Corona você pode obter respostas e orientações relacionadas à sintomas e tratamentos para o coronavírus.
- Caso a linha esteja ocupada você pode ligar para o telefone 018-538 500.
- Para emergências ligue 112!

Informações e links atualizados podem ser encontrados no site : <https://www.ahs.ax/>

*As diretrizes são constantemente atualizadas. Essas informações contidas neste documento foram escritas em 18 de março de 2020.*