

CORONAVIRUS



Informações Adicionais



Este comunicado vem completar a informação anteriormente divulgada, identificando um conjunto de medidas preventivas que visam a criação de uma maior consciência sobre o tema, assim como, partilhar algumas informações adicionais sobre como nos podemos proteger, as nossas famílias e a nossa comunidade de colaboradores.

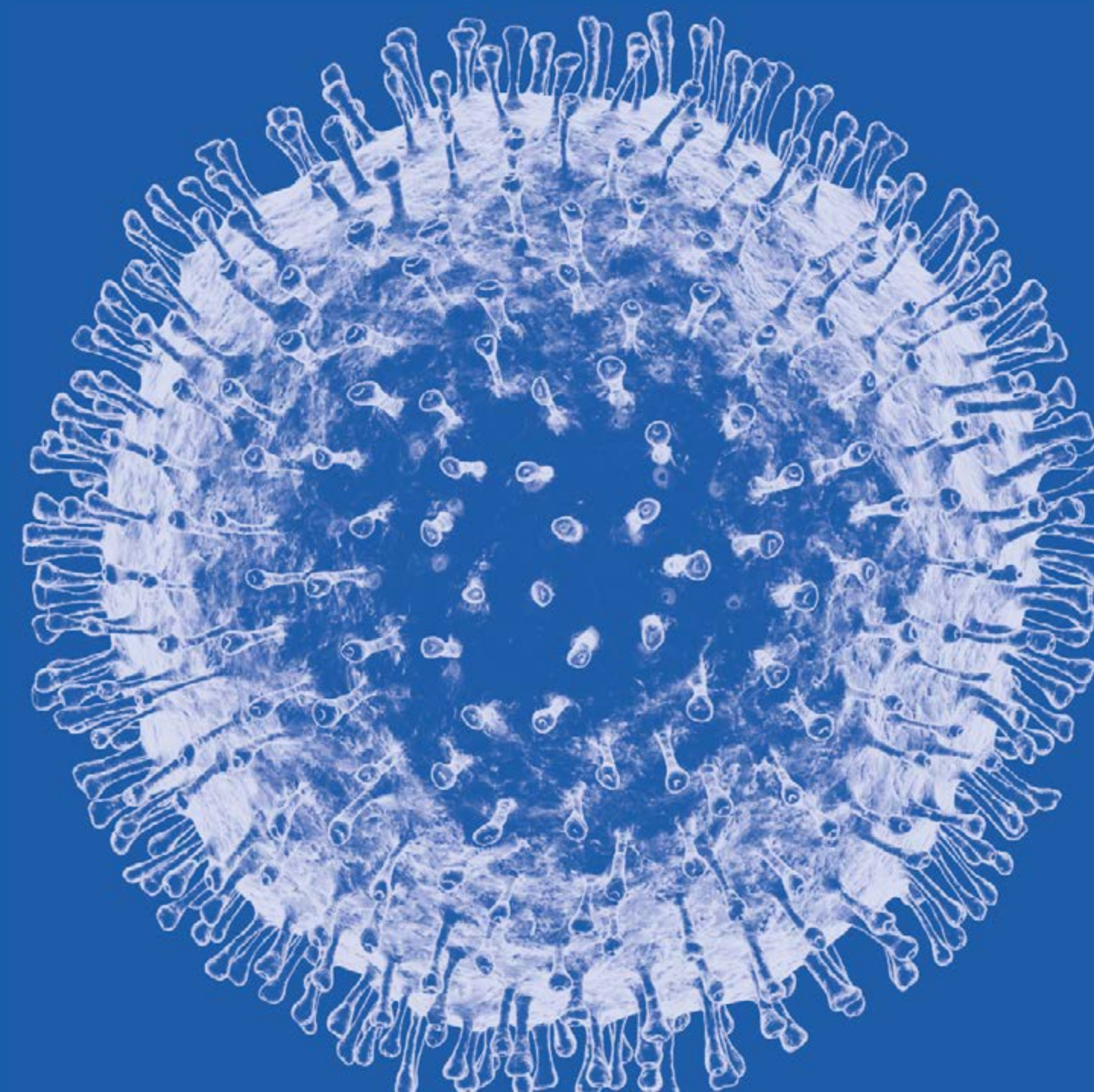
Como seria de esperar, existe já muita informação a circular pelos media e nas redes sociais, pelo que fica mais difícil distinguir a relevância de tanta informação. O que partilhamos nas próximas páginas tem como origem a comunicação recebida diretamente por um dos médicos americanos, **Dr. Michael Callaham***, que faz parte da equipa de trabalho que está a investigar e a acompanhar a evolução deste novo coronavírus.

***Michael Callaham** MD, DTM&H, MSPH
Mass Casualty Infections
Massachusetts General Hospital

Special Advisor to Assistant Secretary Public Health
Response, Dept. of Health and Human Services,
Washington, DC.

Sobre o novo coronavírus (nCoV)

O novo coronavírus (nCoV) é um vírus identificado como causa de um surto de doença respiratória doença detetada pela primeira vez em Wuhan, na China. No início, muitos dos pacientes do surto em Wuhan, terão estado num grande mercado, no entanto, um número crescente de pacientes que supostamente não teve em contacto com o mercado nem animais, indicou que a propagação se dá pessoa para pessoa. Contudo, não está claro quão fácil ou sustentável é a propagação deste vírus entre as pessoas.



O que se sabe?

Os coronavírus provêm de uma grande família de vírus comuns a várias espécies diferentes de animais, incluindo gado, gatos e morcegos. Raramente, os coronavírus animais podem infectar pessoas e depois passar a espalhar-se entre pessoas como o MERS e SARS.

Quando a propagação de pessoa a pessoa ocorreu com o MERS e SARS, verificou-se que aconteceu principalmente através de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infectada tosse ou espirra – semelhante à forma como a gripe e outros patógenos respiratórios se espalham. Propagação de SARS e MERS geralmente ocorre entre contatos próximos.

É importante notar que a facilidade com que um vírus se espalha de pessoa para pessoa pode variar. Alguns vírus são altamente contagiosos (como sarampo), enquanto outros vírus são menos. O coronavírus sobrevive cerca de 4 horas numa superfície (mesa, etc). Este período de sobrevivência pode baixar para 2 horas em ambiente mais seco (numa superfície como uma carpete ou roupa o tempo de sobrevivência é menor que as 4 horas).

O contágio é possível 24 horas antes da pessoa infectada apresentar sintomas (48 horas em alguns casos raros).

O que se sabe?



Período
de Incubação

2 — 14 dias

90% apresentam atualmente
7 a 10 dias após infeção



São doentes infetados
assintomáticos

provavelmente nas **24**
horas antes dos sintomas

(exemplo: ao 9 dia com febre)



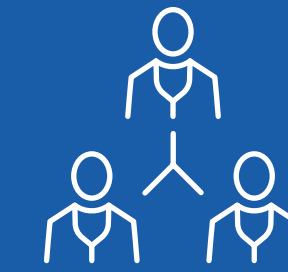
Vacinação
contra a gripe

Porque é que é
importante a vacinação
contra a gripe: a gripe
está a circular. Alguns
doentes com gripe
apanharam nCoV
quando se dirigiram
ao hospital.



Grande risco
de infeção

- pessoas com idades inferiores a 55 anos,
- sexo masculino
- fumadores
- diabéticos
- doenças hepáticas
- sistema imunitário deprimido



Como é que as
pessoas são infetadas

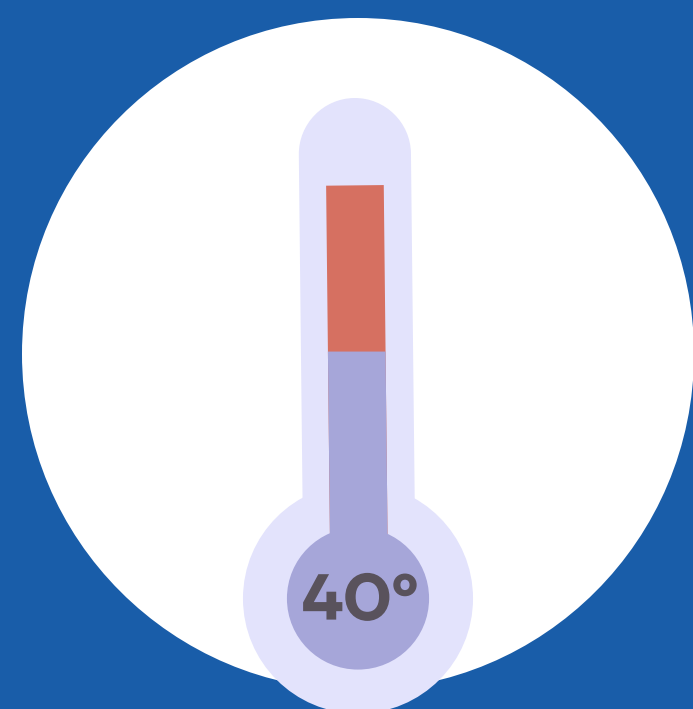
- 60% por gotas
- 20% superfícies contaminadas
- 20% contacto com os olhos, nariz ou boca (dados do sistema respiratório agudo)

Sintomas

Das infecções confirmadas por nCoV, os relatos variaram de pessoas infectadas com poucos ou até sem sintomas para pessoas gravemente doentes.

Os sintomas mais conhecidos são:

O primeiro sintoma é a febre (80% dos casos), as dores de cabeça são comuns (60% dos casos) e a tosse seca aparece em menos de 1 dia. Os espirros e a tosse apresentam o maior risco de transmissão.



febre

normalmente 39° graus no primeiro dia, 40° graus no segundo dia



dor de cabeça

diferente da enxaqueca



tosse seca

sem expectoração

Prevenção e Tratamento

Atualmente, não existe vacina para prevenir a infecção pelo nCoV. A melhor maneira de prevenir a infecção é evitar ser exposto ao vírus. Ter cuidado em especial nos locais de grande concentração de pessoas como aeroportos e cidades com grande movimento. Quando viajamos, em média, estamos em contacto com 17 pessoas diferentes.

As recomendações preventivas para ajudar a prevenir a propagação de vírus respiratórios, são:

- Lave as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Se não estiver disponível, use um desinfetante para as mãos à base de álcool.

- Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
- Evite contato próximo com pessoas doentes.
- Fique em casa quando estiver doente.
- Cubra a tosse ou espirre com um lenço de papel e deite ao lixo.
- Limpe e desinfete objetos e superfícies tocados com frequência.
- Mantenha a garganta húmida e não deixe a garganta secar.

Impacto de cada forma de prevenção

Intervenção	Impacto	Observações
Vacina da Gripe	Moderado	Não produz qualquer efeito neste vírus, mas pode evitar confusão no diagnóstico com gripe em caso de admissão num hospital (alguns pacientes colocados em protocolo de tratamento de gripe viram o seu quadro clínico agravar-se).
Boa Forma Física	Elevado	Manter uma boa forma física é o fator de maior impacto. Evita um sistema imunitário debilitado pela fadiga, infeção, stress, ar seco, viagens sem fim.
Desinfetante das Mãos	Elevado	Contaminação através das mãos é responsável por 30% dos casos. Pode ser dos mais baratos sendo o mais importante que contenha álcool. O uso das embalagens mais pequenas que leva consigo em qualquer momento e qualquer altura, aumenta a probabilidade de criação do hábito de desinfeção.
Qualidade do Ar	Moderado	É recomendado que em casa tenha 40% a 44% humidade para manter as vias respiratórias lubrificadas e dessa forma evitar a criação de pequenas fissuras na garganta por onde o vírus provoca a infeção. Já no local de trabalho é recomendado uma maior circulação do ar e uma menor humidade porque reduz o tempo de sobrevivência do vírus.
Máscara	Variável	Experiência demonstra que não tem sido eficaz devido à falta de disciplina no manuseamento da mesma (a máscara é recomendada para quem está doente reduzir exposição dos outros ao vírus).

Tratamento

Não há tratamento antiviral específico recomendado para a infecção por nCoV. Pessoas infectadas com o nCoV devem receber cuidados de suporte para ajudar a aliviar os sintomas. Para casos graves, o tratamento passa pelo suporte e cuidados para apoiar as funções vitais dos órgãos.

As pessoas que pensam que podem ter sido expostas ao nCoV devem entrar em contato com o seu médico imediatamente.

O que os viajantes podem fazer para se proteger e aos outros?

A OMS recomenda que se evite viagens à Província de Hubei, China, incluindo Wuhan, e Itália. Existe acesso limitado a atendimento médico adequado nas áreas afetadas. Permaneça alerta se estiver a viajar para outras partes da China e Itália e aplique as precauções abaixo.

Todos os viajantes devem:

- Evitar o contato com pessoas doentes.
- Reavaliar as viagens à China, toda a Ásia e Itália, com seu médico. Adultos mais velhos e viajantes com problemas de saúde subjacentes podem estar em risco de doença mais grave.
- Evitar animais (vivos ou mortos), mercados de animais e produtos provenientes de animais (como carne não cozida).
- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Usar um desinfetante à base de álcool desinfetante.

Se viajou ou esteve em contacto com alguém que esteve na China ou Itália nos últimos 14 dias e ficou doente com febre, tosse ou dificuldade respiração, deve:

* Aplicável apenas em Portugal

- Procurar atendimento médico imediatamente. Antes de ir ao consultório médico, ligue para o número **808 24 24 24*** e conte-lhes sobre sua viagem recente e seus sintomas.
- Evitar contato com outras pessoas.
- Não viajar enquanto estiver doente.
- Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel ou a manga (não as mãos) ao tossir ou espirrar.

Impactos no negócio e na nossa atividade

O maior impacto esperado será económico e neste capítulo devem também tomar precauções e dado que será quase certa a disrupção de cadeias logísticas de abastecimento de bens e materiais.

No último surto epidémico provocado pelo SARS, o porto de Singapura e o Canal do Panamá foram severamente afetados, tendo provocado quebras de abastecimento em todo o mundo. A quantidade de restrições e

fábricas a fechar na China está já a provocar interrupções, atrasos e cancelamentos de encomendas, pelo que devem reforçar o trabalho de monitorização junto dos vossos fornecedores, e fazer o mesmo junto dos subempreiteiros para que eles próprios também verifiquem e monitorizem as suas encomendas. Aconselha-se que desde já procurem alternativas e que mantenham um contacto próximo com os serviços de compras e logística da empresa.