**O que é COVID-19**

Os coronavírus são uma grande família de vírus comuns em muitas espécies diferentes de animais, incluindo camelos, gado, gatos e morcegos. Raramente, os coronavírus que infectam animais podem infectar pessoas, como exemplo do MERS-CoV e SARS-CoV. Recentemente, em dezembro de 2019, houve a transmissão de um novo coronavírus (SARS-CoV-2), o qual foi identificado em Wuhan na China e causou a COVID-19, sendo em seguida disseminada e transmitida pessoa a pessoa.

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, que apresenta um espectro clínico variando de infecções assintomáticas a quadros graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a maioria (cerca de 80%) dos pacientes com COVID-19 podem ser assintomáticos ou oligossintomáticos (poucos sintomas), e aproximadamente 20% dos casos detectados requer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória, dos quais aproximadamente 5% podem necessitar de suporte ventilatório.

**Quais são os sintomas**

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um resfriado, a uma Síndrome Gripal-SG (**presença de um** quadro respiratório agudo, caracterizado por, pelo menos dois dos seguintes sintomas: sensação febril ou febre associada a dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza) até uma pneumonia severa. Sendo os sintomas mais comuns:

* Tosse
* Febre
* Coriza
* Dor de garganta
* Dificuldade para respirar
* Perda de olfato (anosmia)
* Alteração do paladar (ageusia)
* Distúrbios gastrintestinais (náuseas/vômitos/diarreia)
* Cansaço (astenia)
* Diminuição do apetite (hiporexia)
* Dispnéia ( falta de ar)

**Como é transmitido**

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:

* Toque do aperto de mão contaminadas;
* Gotículas de saliva;
* Espirro;
* Tosse;
* Catarro;
* Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, talheres, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.

**Como se proteger**

As recomendações de prevenção à COVID-19 são as seguintes:

* Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%. Essa frequência deve ser ampliada quando estiver em algum ambiente público (ambientes de trabalho, prédios e instalações comerciais, etc), quando utilizar estrutura de transporte público ou tocar superfícies e objetos de uso compartilhado.
* Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com a parte interna do cotovelo.
Não tocar olhos, nariz, boca ou a máscara de proteção fácil com as mãos não higienizadas.
Se tocar olhos, nariz, boca ou a máscara, higienize sempre as mãos como já indicado.
* Mantenha distância mínima de 1 (um) metro entre pessoas em lugares públicos e de convívio social. Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.
* Higienize com frequência o celular, brinquedos das crianças e outro objetos que são utilizados com frequência.
* Não compartilhe objetos de uso pessoal como talheres, toalhas, pratos e copos.
* Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
* Evite circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas.
* Se estiver doente, evite contato próximo com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, busque orientação pelos canais on-line disponibilizados pelo SUS ou atendimento nos serviços de saúde e siga as recomendações do profissional de saúde.
* Durma bem e tenha uma alimentação saudável.
* Recomenda-se a utilização de máscaras em todos os ambientes.  As máscaras de tecido (caseiras/artesanais), não são Equipamentos de Proteção Individual (EPI), mas podem funcionar como uma barreira física, em especial contra a saída de gotículas potencialmente contaminadas.

Estimule familiares, amigos e colegas de trabalho sobre a importância do uso de máscara e da higienização das mãos na prevenção da disseminação do vírus causador da doença COVID-19.

**Dicas para viajantes:**

Caso você precise viajar, avalie a real necessidade. Se for inevitável viajar, previna-se e siga as orientações das autoridades de saúde locais.
Ao voltar de viagens internacionais ou locais recomenda-se:

* Reforçar os hábitos de higiene e proteção como a utilização de máscara, higienização das mãos com água e sabão ou com álcool em gel 70 %.
* Caso apresente sintomas de gripe, busque atendimento nos serviços de saúde, e evite contato com outras pessoas

FONTE: <https://coronavirus.saude.gov.br>