



PRÉVENTION PREVENÇÃO E COMUNICAÇÃO DOS RISCOS

Prevenção e comunicação dos riscos

A Comunicação dos Riscos refere-se à troca de informações, conselhos e opiniões em tempo real entre peritos ou funcionários e pessoas que enfrentam ameaças (perigos) à sua sobrevivência, saúde ou bem-estar social ou económico. O seu objectivo final é que todas as pessoas em risco sejam capazes de tomar decisões informadas para mitigar os efeitos da ameaça (perigo), como um surto de doenças, e tomar medidas de protecção e de prevenção. Para emergências de saúde pública, a comunicação dos riscos inclui o conjunto de capacidades de comunicação necessárias nas fases de preparação, resposta e recuperação de um evento de saúde pública grave. Este tipo de comunicação pretende promover a tomada de decisões informadas e a adopção de mudanças positivas no comportamento, bem com garantir a manutenção da confiança da população.

Cada evento de saúde pública requer uma resposta diferente adaptada às diversas situações políticas, aos contextos socioculturais, aos factores demográficos e geográficos, aos determinantes sociais e ambientais da saúde e aos sistemas de governação. Por isso, a comunicação dos riscos e os planos operacionais devem ser contextualizados.

O conhecimento profundo da forma como o vírus se propaga e dos passos que devem ser dados para a prevenção da infecção não é suficiente. Existe, portanto, a necessidade de ter em consideração as estratégias de promoção da saúde no apoio a indivíduos, famílias e comunidades com vista à realização de escolhas informadas. A implementação de políticas de saúde pública saudáveis para facilitar a alteração de comportamentos e para fornecer um ambiente propício desempenha um papel importante na promoção dos comportamentos necessários para a prevenção e controlo da COVID-19. Para que haja uma mudança de comportamentos, é fundamental mobilizar as partes interessadas, assumir um compromisso, planear uma resposta e cumpri-la.

É de extrema importância compreender que os objectivos comportamentais definidos para a resposta ao surto informam os objectivos de comunicação. Podem existir vários objectivos de comunicação elaborados para garantir os resultados comportamentais pretendidos, contribuindo para o cumprimento das medidas de luta contra o surto. Estas medidas devem ser tecnicamente adequadas, realistas e culturalmente apropriadas e aceitáveis.

As principais mensagens devem apoiar as mudanças pretendidas e as seguintes acções:

1. Abordar o evento, os riscos e as intervenções;
2. Falar sobre o evento, os riscos e as intervenções;
3. Reconhecer a incerteza e/ou o medo;
4. Informar que está a decorrer um processo;
5. Envolver as pessoas na resposta (tendo em consideração o seu contexto);
6. Abordar as preocupações do público-alvo, assim como das pessoas que o influencia.

Sintomas comuns da COVID-19

A COVID-19 causa uma doença respiratória que se manifesta com sinais e sintomas como tosse, febre, fadiga e, em casos mais graves, dificuldades respiratórias. Novos sintomas recentemente identificados em alguns doentes incluem dores musculares, perda do paladar e/ou do olfacto e olhos vermelhos.

Como é que a COVID-19 se propaga?

1. As pessoas podem contrair a COVID-19 a partir de outras pessoas que têm o vírus.
2. A doença pode ser transmitida de pessoa para pessoa através de pequenas gotículas do nariz ou da boca, que se propagam quando uma pessoa infectada com COVID-19 tosse, espirra, fala ou expira (respirar para fora).
3. Estas gotículas caem sobre objectos e superfícies à volta da pessoa infectada.

4. Outras pessoas podem depois contrair a COVID-19 ao tocar nesses objectos ou superfícies e, em seguida, tocar nos olhos, no nariz ou na boca.
5. Também é possível contrair a COVID-19 ao inspirar gotículas expulsa por uma pessoa infectada com COVID-19 que tosse ou expira.

Comportamentos de prevenção da COVID-19

Higiene das mãos

Para as pessoas se protegerem a si e aos outros contra a COVID-19, devem lavar frequentemente e cuidadosamente as mãos. Devem utilizar um gel desinfectante à base de álcool durante pelo menos 20 segundos ou então lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 40 segundos. Depois de utilizar um gel desinfectante à base de álcool, deve ser guardado com cuidado.

Etiqueta respiratória

O vírus pode propagar-se directamente de pessoa para pessoa quando um caso de COVID-19 tosse ou expira gotículas que chegam ao nariz, à boca ou aos olhos de outra pessoa. Sempre que as pessoas tosem ou espirram, devem tapar a boca e o nariz com a parte interna do cotovelo ou utilizar um lenço descartável. O lenço deve ser deitado fora imediatamente após a utilização, sendo depois feita a lavagem das mãos.

Distanciamento físico e social

O vírus pode propagar-se directamente de pessoa para pessoa quando um caso de COVID-19 tosse ou expira gotículas que chegam ao nariz, à boca ou aos olhos de outra pessoa. Deve-se manter, pelo menos, um metro de distância das outras pessoas.

Evitar a deslocação a locais lotados. Quando as pessoas se juntam em locais lotados, existe uma maior probabilidade de entrar em contacto com um caso positivo de COVID-19, sendo mais difícil manter a distância física de um metro.

Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca

As mãos tocam em muitas superfícies e podem entrar em contacto com o vírus. Uma vez contaminadas, as mãos podem transferir o vírus para os olhos, o nariz ou a boca. A partir daí, o vírus pode entrar no corpo e fazer adoecer a pessoa.

Uso de máscaras médicas

As máscaras médicas utilizadas por profissionais de saúde reduzem a transferência de saliva ou de gotículas respiratórias do utilizador para outras pessoas ou para o ambiente. Também reduzem a probabilidade de gotículas potencialmente infecciosas de outras pessoas entrarem em contacto com a boca e com o nariz do utilizador.

A higiene das mãos deve ser realizada antes da colocação de uma máscara limpa e após a remoção da máscara. Estas máscaras devem estar apertadas na zona do queixo e no nariz. O utilizador deve evitar tocar na máscara enquanto esta estiver na cara e descartá-la imediatamente se ficar húmida. É importante referir que a utilização da máscara deve ser conjugada com outras medidas de prevenção, incluindo a realização frequente e apropriada da higiene das mãos e o distanciamento físico de pelo menos um metro.

Uso de máscaras não médicas

As máscaras não médicas destinam-se a prevenir que o utilizador transmita a infecção a outras pessoas. As seguintes características devem ser consideradas ao escolher uma boa máscara não médica: o número de camadas de material/tecido; a respirabilidade do material usado e a forma como a máscara encaixa no rosto.

Deve existir cuidado na utilização de máscaras para prevenir a auto-contaminação causada pelo manuseio e reutilização de máscaras contaminadas. As máscaras devem ser utilizadas juntamente com outras medidas de prevenção, como o distanciamento físico e a higiene das mãos.

Profissionais de saúde

Os profissionais de saúde devem garantir o seguinte:

- **Reforçar o uso de medidas de precaução normalizadas na prestação de cuidados a todos os doentes;**
 - Aplicar os “Cinco momentos para a higiene das mãos” da OMS: antes do contacto com o doente, antes de um procedimento limpo ou asséptico, após a exposição a fluidos corporais, após o contacto com o doente e após o contacto com objectos e equipamento do ambiente envolvente do doente;
 - Praticar sempre a etiqueta respiratória;
 - Gerir adequadamente os resíduos;
 - Limpar e desinfetar as superfícies de forma correcta.
- **Reforçar as precauções a tomar na prevenção de infecções transmitidas por contacto e gotículas durante o tratamento de todos os doentes com doenças respiratórias agudas.**
- **Reforçar o uso racional, correcto e consistente de equipamento de protecção individual durante o tratamento de casos suspeitos ou confirmados de COVID-19.**