



## MARTHA'S VINEYARD BOARDS OF HEALTH

### INFORMAÇÕES ATUALIZADAS SOBRE DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

# COVID-19, FLU & RSV

Em todo o país, estamos vendo frequência e gravidade incomumente altas de várias doenças respiratórias. A ilha não é exceção. A gripe e o VSR, que nos deram um "passe" nas últimas temporadas de pandemia, agora estão de volta com força total, enquanto o COVID está novamente aumentando rapidamente, infectando e reinfestando pessoas. Os hospitais estão lotados e a situação nas UTIs pediátricas é especialmente terrível.

### Proteção é melhor que espalhar a contaminação!

As festas de fim de ano são um dos principais fatores de transmissão dessas e de outras doenças respiratórias. Siga estas etapas, listadas aqui mais ou menos em ordem de importância, para manter a família, os amigos e nossa comunidade seguros:

- Primeiro, último e mais importante: ***Fique em casa se estiver doente!*** O que parece um pequeno resfriado para você pode ser letal para outra pessoa. Não vale o risco. Se você não pode ficar em casa, tome todas as precauções para evitar infectar as pessoas.



- Mantenha-se atualizado com suas **vacinas** para COVID-19 e gripe. As vacinas não garantem de forma alguma que você não possa ser infectado. Mas eles são eficazes em tornar a infecção menos grave. Eles são uma medida importante, além de outras precauções. A vacinação não é um remédio que cura tudo!

- ***Use uma máscara N95*** em espaços fechados públicos lotados, especialmente se você ou as pessoas ao seu redor correm o risco de contrair doenças graves por COVID-19 ou outros vírus respiratórios.



- ***Ventile*** os espaços internos onde as pessoas se reúnem. Ele dilui a carga de vírus no ar.

- ***Teste antes de ser "Convidado!"*** Testes rápidos gratuitos de antígenos para COVID estão disponíveis em todas as prefeituras e bibliotecas. Por favor, teste antes de participar de reuniões/Festas.

- **Lave as mãos frequentemente com água e sabão.** Evite tocar o rosto com as mãos não lavadas.

As mãos levam o vírus para a boca/nariz/olhos, onde o vírus pode entrar.

- **Cubra a boca ao espirrar ou tossir.** Lave as mãos após assoar o nariz, tossir ou espirrar. Não "estenda a mão e toque em alguém" com vírus em suas mãos!

- **Limpe e desinfete as superfícies.** É especialmente importante limpar aqueles que são tocados com frequência, como maçanetas. Vírus como o RV se espalham facilmente ao tocar em superfícies contaminadas.

### **Sobre as Máscaras**

Os Conselhos de Saúde aconselham fortemente as pessoas a usarem máscara quando estiverem em espaços públicos fechados, independentemente do seu estado de vacinação. As empresas são requisitadas a fornecer a melhor ventilação possível em seu espaço e também têm o direito de exigir o uso de máscara por seus funcionários e clientes.

As máscaras variam muito em eficácia. Se você notar que está tendo dificuldade de respirar pela máscara, ela oferece pouca proteção: os vírus ficam no ar, não apenas em grandes gotículas quando alguém espirra em você ou em superfícies que tocaram depois de limpar o nariz. **Portanto, use uma máscara N95 ou KN95 confortável! Máscaras N-95 de alta qualidade estão disponíveis gratuitamente enquanto durarem os estoques em todos os escritórios do Island Board of Health.**

### **Vacinação contra gripe e COVID**

Não há vacina para RSV, mas tome sua vacina anual contra a gripe o mais rápido possível e, se faltarem mais de 2 meses para o último reforço de COVID, é muito importante tomar outra, pois a proteção imunológica diminui. A imunidade da infecção anterior por COVID também é limitada. Apesar de ser uma proteção relativamente fraca contra infecções, as vacinas COVID ainda são eficazes na prevenção de doenças graves e morte. As vacinas contra COVID e gripe estão disponíveis no Martha's Vineyard Hospital. Health Incentives (Family Planning) também oferece vacinação contra COVID com um incentivo de vale-presente de US\$ 75. Ligue para 508-693-1208 para marcar uma consulta ou compareça do meio-dia às 16h as quartas-feiras de dezembro.

### **Sobre o teste de COVID**

Se você sabe que esteve perto de alguém com COVID, um teste OTC caseiro é uma boa primeira opção a partir de 2 dias após o contato. Se você desenvolver sintomas, é importante fazer o teste imediatamente, de preferência com PCR no Hospital. Se você testar em casa com um teste de antígeno, lembre-se de que um teste negativo NÃO significa que você não está infectado. Significa simplesmente que sua carga viral está baixa no momento em que você fez o teste. Portanto, seja extremamente cuidadoso com outras pessoas e teste diariamente por pelo menos 7 dias.

Se você tiver sintomas e seu teste caseiro for positivo, não é necessário confirmar o resultado com um teste de laboratório. Reserve um tempo para relatar um resultado positivo em <https://rapidtestmv.org/> e ligue para o seu médico para informá-lo, caso ele ache que você deve receber tratamento para sua doença. Os kits de teste COVID gratuitos estão disponíveis em todos os escritórios do Conselho de Saúde /Board Of Health

**Tenha uma temporada de festas maravilhosa, segura e feliz!**

## Cuide-se em casa

A infecção por gripe, COVID e RSV pode variar em gravidade, de assintomática a grave. É sempre uma boa ideia informar ao consultório do seu médico familiar que você está doente, mas na maioria dos casos, você não precisará consultar seu médico ou ir ao pronto-socorro.

**Caso sua febre esteja nos níveis descritos abaixo, ligue para o seu médico**

Idade	Temperatura
abaixo de 3 meses	Febre de 100.4° F, (38 °C) ou acima
De 3 meses aos 5 anos de idade	Febre de 102 °F, (38.9 °C) ou acima
Acima de 5 anos de idade incluindo adultos	Febre de 104 °F (40 °C) ou acima que não diminui dentro de 2 horas após o tratamento

Se a febre durar mais de 3 dias, e você não estiver conseguindo beber e/ou reter líquidos, ou se você estiver preocupado com o comportamento da criança, consulte o seu médico.

**Em caso das seguintes situações, disque 911**



Nas **crianças**, os sinais de alerta de emergência que precisam de atenção médica urgente incluem:

- Respiração rápida ou dificuldade para respirar
- Cor da pele azulada ou cinza
- Não beber líquidos suficientes
- Vômitos graves ou persistentes
- Não acordar ou não interagir
- Estar tão irritado que a criança não quer ser abraçada
- Convulsões

Nos **adultos**, os sinais de alerta de emergência que precisam de atenção médica urgente incluem:

- Dificuldade para respirar ou falta de ar
- Dor ou pressão no peito ou abdômen
- Tontura repentina
- Confuso ou atônito
- Vômitos graves ou persistentes
- Convulsões
- Os sintomas semelhantes aos da gripe melhoram, mas depois retornam com febre e tosse pior



*Tenha uma temporada de férias maravilhosa, segura e feliz!*