



# COVID-19

## INFORMAÇÃO E RECURSOS

O COronaVírus de 2019 (COVID-19) é um vírus respiratório que se espalha através de gotículas respiratórias. Essas gotículas são liberadas quando uma pessoa infectada tosse ou espirra; e são inaladas ou ingeridas por indivíduos não infectados que depois se tornam infectados pelo vírus. Não existe vacina contra o COVID-19. A melhor maneira de não ficar doente é praticando a prevenção.

### POR QUE LAVAR AS MÃOS É IMPORTANTE?

O sabão protege você não apenas eliminando o vírus das suas mãos, mas na verdade quebrando o vírus. As moléculas de sabão envolvem e se integram à camada de gordura e proteína do vírus. Depois que o sabão passa pela camada protetora do vírus, o vírus se desintegra, tornando-se ineficaz e não podendo mais infectar você. O truque é que são necessários pelo menos 20 segundos de interação com possíveis vírus em suas mãos para que o sabão possa quebrar as partículas do vírus. Portanto, os especialistas recomendam lavar as mãos com sabão e água morna por pelo menos 20 segundos (cante a música do alfabeto) depois de espirrar, tossir, tocar o rosto ou sair em público.



### POR QUE O DISTANCIAMENTO SOCIAL É NECESSÁRIO?



O distanciamento social significa evitar contato próximo com outras pessoas para impedir o contato ou a transmissão do vírus. Como alguns indivíduos infectados não apresentam sintomas, é difícil identificar quem é potencialmente portador do vírus. Os especialistas recomendam fortemente que você não saia de casa, recomendando apenas fazê-lo se precisar reabastecer a despensa de alimentos, tiver uma emergência médica ou precisar ir trabalhar. Para praticar a prevenção máxima e manter as populações mais vulneráveis da nossa sociedade em segurança, nós podemos cuidar um do outro ficando em casa e mantendo-nos a pelo menos 2 metros de distância um do outro, caso seja necessário sairmos de casa.

### QUEM SÃO AS POPULAÇÕES MAIS VULNERÁVEIS E POR QUÊ?

No momento, tomamos essas precauções não apenas para nos proteger, mas também para proteger adultos mais velhos, mulheres grávidas e outras pessoas que possuam sérias condições médicas subjacentes, incluindo asma, HIV, doenças cardíacas, diabetes ou doenças pulmonares. Esses indivíduos têm um sistema imunológico enfraquecido que pode ser incapaz de combater o vírus, assim como um indivíduo sem essas condições. Diferentes tipos de pessoas podem ter o sistema imunológico comprometido e isso NÃO afeta apenas os idosos. Portanto, é melhor protegermos todos da nossa sociedade o máximo que pudermos.



### QUEM É ATINGIDO PELO COVID-19?

Todos nós.



A luta contra o COVID-19 está apenas começando. Nas próximas semanas e meses, trabalharemos juntos para cuidar um do outro. Vamos nos defender, metaforicamente, estando atentos aos impactos generalizados de nossas decisões. Juntos, permaneceremos atentos e vigilantes em nossas comunidades e veremos nossa sociedade coletiva se fortalecer devido aos nossos esforços de hoje.

**MANTENHA-SE ATUALIZADO NO ESTADO DA LUTA CONTRA COVID-19 AQUI:**

**[HTTPS://PORTAL.CT.GOV/CORONAVIRUS](https://portal.ct.gov/coronavirus)**

Estes materiais são fornecidos apenas para fins informativos. Comissão não endossa nenhum produto ou afiliação em particular que possa aparecer nos recursos fornecidos.



# POPULAÇÃO DE INTERESSE ESPECIAL

## CRIANÇAS

### FATOS RÁPIDOS

- As crianças parecem não estar em maior risco de COVID-19 em comparação aos adultos.
- Não se sabe se as crianças com problemas ou condições médicas subjacentes estão em maior risco.
- Crianças com asma correm maior risco de contrair COVID-19.
- Os sintomas têm sido leves em crianças, geralmente parecendo uma gripe ou resfriado, como febre, tosse e coriza.

### RECURSOS

- As crianças podem responder bem melhor ao estresse.  
Para mais informações sobre estresse e estratégias de enfrentamento [AQUI](#)
- A maioria dos distritos escolares de Connecticut criou centros emergenciais de alimentos para que as crianças possam tomar café da manhã e almoçar  
Encontre seu distrito escolar e horários de funcionamento [AQUI](#)

## CIDADÃOS IDOSOS

### FATOS RÁPIDOS

- Pessoas com 60 anos ou mais são vulneráveis ao COVID-19
- Você pode impedir a propagação do coronavírus ao lavar as mãos com frequência, usar um desinfetante para as mãos à base de álcool, desinfetar superfícies que são tocadas diariamente, evitar multidões, ficar em casa o máximo possível. Ligue para o seu médico se ficar doente.
- Cuide do seu corpo, faça uma pausa nas notícias, converse com outras pessoas sobre suas preocupações, faça atividades que você gosta de fazer.

### RECURSOS

- Idosos correm maior risco de estresse elevado  
Para obter mais informações sobre como lidar com o estresse, visite [AQUI](#)
- Encontre lojas que ofereçam horários apenas para os idosos a fim de protegê-los contra a exposição.
  - Stop and Shops em todo o estado estão oferecendo compras somente para idosos das 6 às 7:30 da manhã
  - Big Lots e Dollar General disponibilizam o primeiro horário comercial
  - Whole Foods - disponibilizam o primeiro horário comercial todos os dias
  - Walmart - disponibiliza o primeiro horário comercial na terça-feira
  - Target - disponibiliza o primeiro horário comercial na quarta-feira

## PESSOAS EM SITUAÇÃO DE RUA

### FATOS RÁPIDOS

- As estimativas atuais projetam um pouco mais de 3.000 pessoas em situação de rua em Connecticut.
- Com pouco acesso a comida, abrigo e higiene básica, o COVID-19 representa uma ameaça em potencial para nossos residentes de Connecticut que estão enfrentando a falta de moradia.

### RECURSOS

- Para garantir que as pessoas que vivem em situação de rua estejam menos vulneráveis em termos de segurança, saúde e bem-estar econômico:
  - Não compre produtos além do necessário para 2 ou 3 semanas.
  - Entre em contato com o 211 local caso você não tenha certeza de como oferecer ajuda
  - evite ligar para a polícia em situações que não envolvam violência.

## PESSOAS ENCARCERADAS

### FATOS RÁPIDOS

- As visitas sociais a pessoas encarceradas foram temporariamente suspensas devido ao risco de disseminação do coronavírus.  
A medida é para a proteção da saúde dos prisioneiros e da comunidade, inibindo a propagação de doenças por meio do contato. No entanto, a medida corre o risco de diminuir o bem-estar psicológico dos presos que precisam pagar para falar ao telefone com os visitantes; que não têm acesso à comunicação social online; e agora não podem mais receber visitas pessoais.
- Além disso, a aglomeração nas prisões e a falta de acesso a produtos de higiene (que é exacerbada pelo excesso de compra individual de determinados suprimentos de supermercado) colocam ainda mais a saúde das pessoas encarceradas em risco.

### RECURSOS

- Formas de ajudar esse grupo de interesse especial incluem:
- Não comprar produtos essenciais além do que você precisa para 2 ou 3 semanas.
  - Escrever para um prisioneiro:  
US: [AQUI](#)  
CT: [AQUI](#)



# RECURSOS ADICIONAIS

## COMIDA

- Encontre [AQUI](#) um banco alimentar perto de você
- Programa de Assistência Nutricional Suplementar [AQUI](#) (SNAP)
- CT Departamento de Serviços Sociais [AQUI](#)

## CUIDADOS DE SAÚDE

- Clique [AQUI](#) para ver se você se qualifica para o Medicaid
- Programa HUSKY
  - Programa de Seguro de Saúde para Criança (CHIP)
- Medicaid
  - Adultos de baixa renda e seus filhos, mulheres grávidas, pessoas com 65 anos ou mais, pessoas com deficiência
- Abrange cuidados médicos e odontológicos para crianças
- Para mais informações ligue para 1-855-805-4325 o visite [AQUI](#)

## INTERNET

A Internet pode ser um excelente recurso para pais e filhos, pois eles praticam o distanciamento físico enquanto mantêm redes sociais e educacionais.

- Clique [AQUI](#) para obter um recurso sobre como manter seus filhos seguros online.
- Clique [AQUI](#) para obter um recurso sobre segurança de jogos enquanto estiver online.

## UTILIDADE PÚBLICA

- NOTA: Os reguladores estaduais de Connecticut anunciaram que as empresas de serviços públicos não poderão mais desligar a água, a eletricidade ou o gás natural de clientes residenciais caso estes não paguem suas contas.
- A Autoridade Regional da Água não instalou nenhum tipo de interrupção até pelo menos 30 de abril.

## SAÚDE MENTAL

- Ligue para o 1-800-273-8255 para a Linha de Vida Nacional de Prevenção do Suicídio
- Envie a palavra HOME para 741-741 para contato via mensagem de texto em caso de crise
- Ligue para 1-800-985-5990 ou envie a palavra TalkWithUs para 66-746 para a Linha de Atendimento de Socorro a Desastres
- Ligue para 1-866-488-7386, ou envie a palavra START para 678-678 ou [AQUI](#) para conversar com o The Trevor Project (para a juventude LGBTQ)
- Ligue para 1-800-799-7233 ou envie a palavra LOVEIS para 22-522 para se conectar à Linha de Atendimento Nacional de Violência Doméstica Violencia Domestica Nacional

## HABITAÇÃO

- Encontre casas para alugar a preços acessíveis [AQUI](#)
- Pessoas de baixa renda
  - Podem ser elegíveis para moradias subsidiadas em propriedade privada, Ajuda de Custo para moradia e/ou Moradias Públicas
- Agência Local de Habitação Pública em CT
  - Decidirá se você é elegível para a Ajuda de Custo para moradia e/ou Moradias Públicas
  - Encontre mais contatos [AQUI](#):
- Ligue para o 2-1-1 para entrar em contato com abrigos para sem-teto em sua área

## EXERCÍCIO FÍSICO

- Se você já é associado em uma academia específica, verifique se a sua academia oferece recursos online para todos os membros — e.g. Orange Theory Fitness
- Core Power Yoga: [AQUI](#)
- Avaliação gratuita por 90 dias do aplicativo Peloton: [AQUI](#)
- Video diários do Planet Fitness: [AQUI](#)

## SEGURO DESEMPREGO

- Clique [AQUI](#) para obter informações sobre seguro-desemprego CT (UI)
- Clique [AQUI](#) para registrar uma reivindicação de interface do usuário on-line
- Clique [AQUI](#) para ler sobre as alterações na interface do usuário do COVID-19

**HAGA CLIC [AQUI](#) PARA INFORMACIÓN SOBRE LOS BENEFICIOS POR DISCAPACIDAD**





# PRÁTICAS SEGURAS PARA O CONTROLE DE INFECÇÕES

- Evite grandes aglomerações, locais lotados ou fechados
- Mantenha uma distância de 2 metros ou mais entre você e outras pessoas
- Lave as mãos frequentemente por 20 segundos com água e sabão ou use um desinfetante à base de álcool que contenha pelo menos 60% de álcool, principalmente depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar
- Não apertar as mãos e evite qualquer cumprimento com contato físico
- Tussa em um lenço e descarte
- Limpe superfícies que sejam tocadas com frequência (maçanetas, bancadas, etc.)
- Limpe os celulares com um desinfetante à base de álcool que contenha pelo menos 60% de álcool
- Evite tocar em grades, maçanetas, torneiras, etc. em áreas públicas. Use um lenço de papel, se necessário
- Evite tocar seu rosto, olhos e nariz
- Não compartilhe alimentos ou bebidas
- Evite indivíduos doentes
- Monitore-se em casa da seguinte forma:
  - Verifique sua temperatura com um termômetro duas vezes por dia, uma vez pela manhã e outra à noite, para monitorar febre baixa (>99,9 F /37,7°C)
    - Observe que o Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) continua a listar uma temperatura de 100.4°F (38°C) como critério para suspeita de infecção por COVID-19, mas a febre baixa é frequente nos estágios iniciais da doença.
  - Observe os seguintes sintomas para aumentar a detecção de uma possível infecção por COVID-19:
    - Tosse OU
    - Dificuldade para respirar OU
    - Fadiga ou mal-estar OU
    - Dores musculares (mialgia)



Se você tiver algum destes sintomas, deve ficar em casa e evitar interações com outras pessoas. Certifique-se de ligar para o seu médico antes de se dirigir ao hospital.