

# Informações sobre COVID-19

---

Para pessoas  
que chegaram  
recentemente aos  
Estados Unidos

Escaneie com o  
celular para ouvir



# »» Resumo

A COVID-19 é uma doença grave.

Você pode proteger a si mesmo e aos outros da COVID-19.

Tome as vacinas da COVID-19 para ter proteção máxima.

Fazer o teste da COVID-19 mantém nossas comunidades mais seguras.

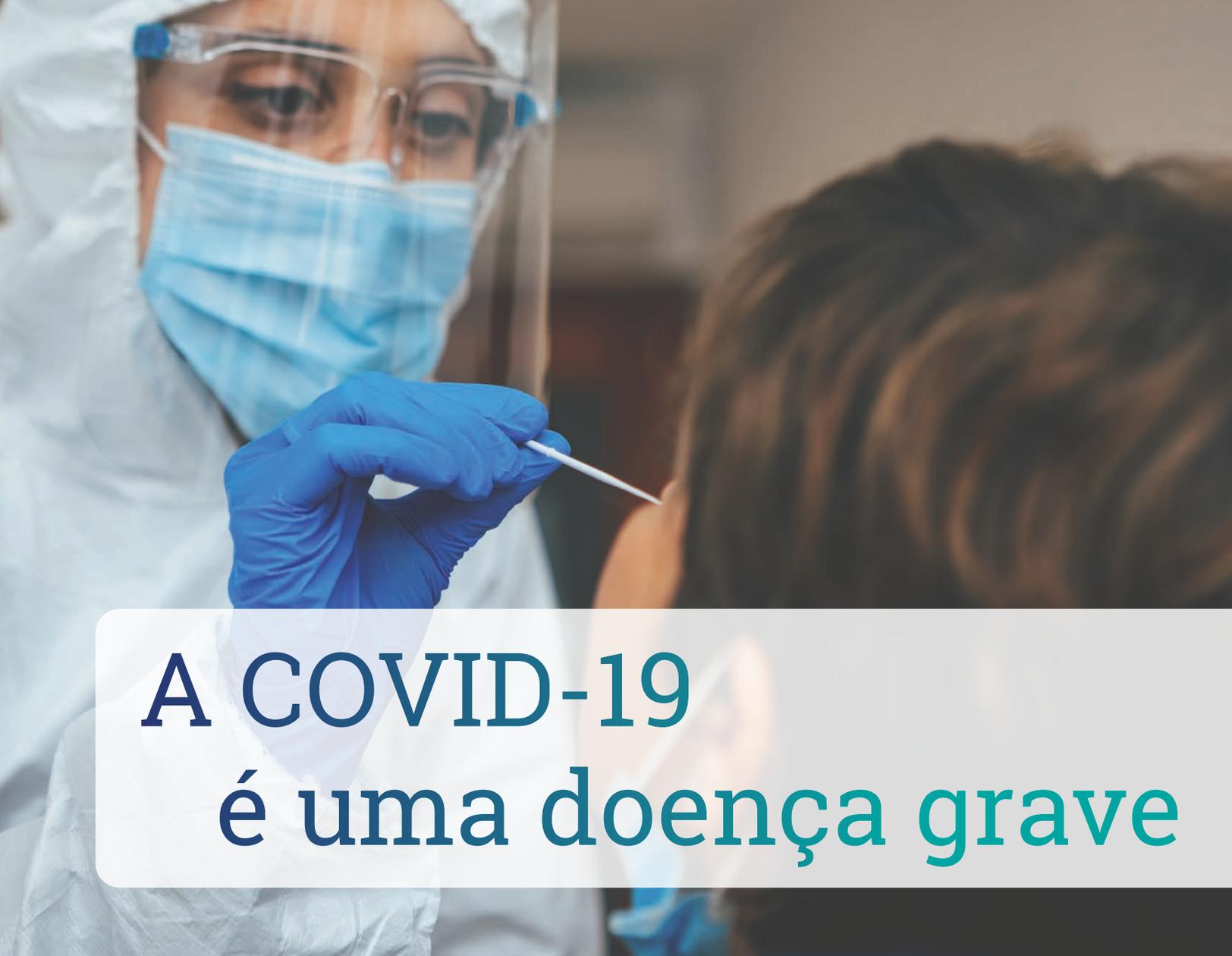
Fique em casa e faça o teste se estiver doente.

Entre em contato com o seu profissional de saúde se houver risco de você ficar gravemente doente.

Proteja-se quando viajar aos EUA.

Você pode receber atendimento de saúde nos Estados Unidos.





# A COVID-19 é uma doença grave

## » A COVID-19 é uma doença grave.

A COVID-19 é uma doença causada por um vírus que se espalha pelo ar de uma pessoa para outra. Mais de 1 milhão de pessoas morreram de COVID-19 nos Estados Unidos, e muitas pessoas ainda ficam doentes todos os dias. O Estado e os governos locais podem ter regras diferentes para a COVID-19.

O agente de reassentamento vai ajudar você a encontrar as regras da COVID-19 da sua nova comunidade e as informações sobre como manter você e sua família seguros.

Você pode pegar COVID-19 a qualquer momento, inclusive enquanto estiver viajando. Você pode estar com COVID-19 e não saber, porque pode não se sentir doente. Isso aumenta a probabilidade de você passar a doença para outras pessoas, incluindo sua família, amigos e a comunidade.

Felizmente há maneiras de proteger a si mesmo e os outros.





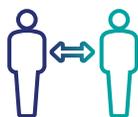
## » Você pode proteger a si mesmo e aos outros da COVID-19.

### Use máscara sobre o nariz e a boca quando estiver em público.

- Usar máscara em lugares públicos fechados protege você e os outros da COVID-19.
- Quando você usa uma máscara, é menos provável que adoeça por inalar o vírus se ele estiver no ar.
- É possível estar doente com COVID-19 e não saber, porque nem todo mundo se sente doente. Nesse caso, usar uma máscara diminui a probabilidade de você espalhar o vírus para outras pessoas.
- Pergunte na sua farmácia se eles têm máscaras gratuitas disponíveis.

### As máscaras devem ser usadas adequadamente para serem eficazes:

- Use a máscara sobre o nariz e a boca
- Certifique-se de não haver vazamentos de ar pela parte de cima ou pelas laterais
- Coloque e retire a máscara com as mãos limpas
- Não toque na máscara quando ela estiver em seu rosto
- Limpe sua máscara de tecido ou de material reutilizável pelo menos diariamente
- Use a máscara descartável apenas uma vez
- Substitua máscaras molhadas ou sujas imediatamente por uma máscara limpa e seca
- Ensine as crianças de 2 anos ou mais a usarem a máscara



### Aumente o espaço e a distância

Para evitar ficar doente com COVID-19, evite lugares cheios ou mantenha distância entre você e as outras pessoas.



### Tome ar fresco

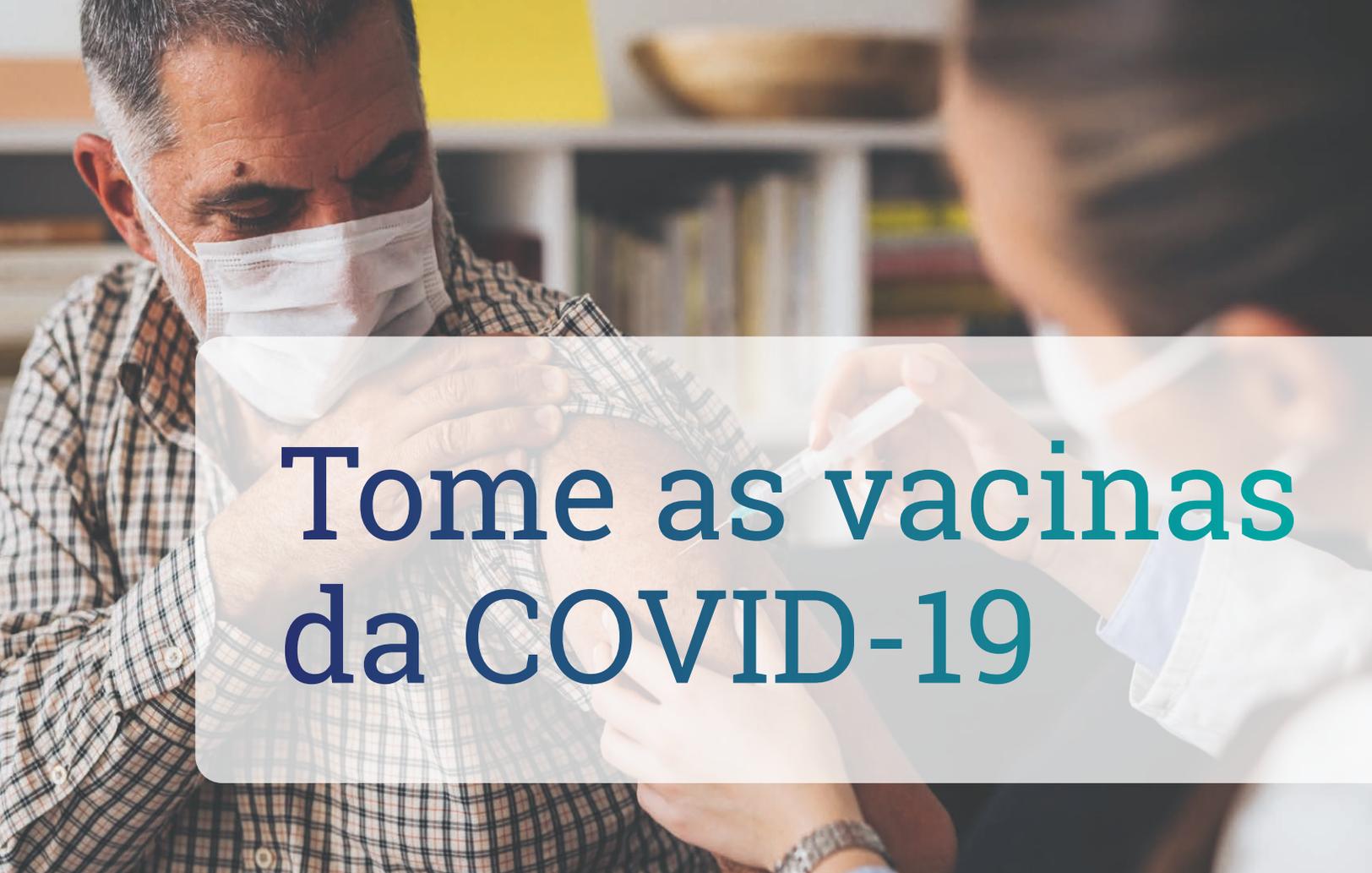
A COVID-19 se espalha entre as pessoas mais facilmente em ambientes fechados do que em abertos. Fique em lugares abertos ou deixe o ar fresco entrar ao abrir as janelas e usar ventiladores.



### Lave as mãos com frequência

Lave suas mãos com frequência com sabão e água por pelo menos 20 segundos depois de estar em local público ou depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar. Se você não puder lavar as mãos, o higienizador de mãos é outra boa opção.





# Tome as vacinas da COVID-19

» Tome as vacinas da COVID-19 para ter proteção máxima.

Há vacinas que podem proteger você de ficar gravemente doente ou de ser hospitalizado com COVID-19. As vacinas são injeções que você toma no braço e que ensinam seu corpo a lutar contra doenças como a COVID-19. As vacinas da COVID-19 são seguras e estão disponíveis nos Estados Unidos para adultos, crianças e bebês.

*As vacinas são:*

- **Seguras:** foi provado que as vacinas são seguras para pessoas de diferentes raças, etnias, idades e condições de saúde. É muito mais provável que você tenha complicações graves por causa da COVID-19 do que por causa da vacina. As vacinas são seguras para pessoas grávidas ou que estejam amamentando.
- **Eficazes:** as vacinas para COVID-19 funcionam muito bem. A maior parte das pessoas que fica gravemente doente por causa da COVID-19 não está em dia com as vacinas. Mesmo se ficar doente, as vacinas protegem quase todas as pessoas vacinadas de ficarem gravemente doentes ou morrerem.

Algumas pessoas apresentam efeitos colaterais depois da injeção. É normal se sentir doente durante 1 a 3 dias. Os efeitos colaterais indicam que o seu corpo está desenvolvendo proteção contra o vírus. Os benefícios da vacinação contra a COVID-19 são muito maiores do que qualquer possível risco de efeitos colaterais.





# Fique em dia com as vacinas



## Tome as vacinas da COVID-19 antes do reassentamento

Ao tomar as duas doses de uma vacina de duas doses (como Moderna, Pfizer ou Novavax) ou uma dose da vacina de uma dose (como Johnson & Johnson), você pode proteger a si mesmo e as pessoas ao seu redor da COVID-19 enquanto viaja aos Estados Unidos. Tomar a vacina também vai ajudar você a evitar atrasos na sua viagem e reassentamento.



## Continue protegido contra a COVID-19 tomando o reforço da vacina

É importante se manter em dia com as vacinas da COVID-19. Se estiver em dia com as vacinas, você tem chances muito menores de ficar gravemente doente, de precisar de hospitalização ou de morrer de COVID-19. Estar em dia significa tomar as duas doses de uma vacina de duas doses, e depois tomar os reforços recomendados.

Reforços são doses que você toma depois de estar totalmente vacinado para continuar protegido contra a COVID-19. Você deve tomar o reforço alguns meses depois da segunda dose da vacina de duas doses (como Moderna, Pfizer ou Novavax) ou a primeira dose de uma vacina de uma dose (como Johnson & Johnson).



## » Fazer o teste da COVID-19 mantém nossas comunidades mais seguras.

Monitore sua saúde quanto aos sintomas da COVID-19. É possível ficar doente com COVID-19 mesmo se estiver vacinado. Os sintomas da COVID-19 incluem:

- Tosse, falta de ar ou dificuldade para respirar
- Febre de 100,4°F/38°C ou mais alta
- Fadiga (cansaço)
- Dor de garganta
- Nariz escorrendo ou entupido
- Dores musculares ou pelo corpo
- Vômitos ou diarreia
- Dor de cabeça
- Nova perda de paladar ou olfato

Os sintomas da COVID-19 e os sintomas da influenza sazonal (gripe) são muito parecidos.

A única maneira de saber ao certo se você tem COVID-19, influenza ou outro vírus de gripe é fazer o teste.



## Faça o teste para proteger sua família e a comunidade

Mesmo se estiver vacinado, você pode se contaminar com COVID-19 e não saber por não se sentir doente. Ao fazer o teste e manter distância de outras pessoas até saber o resultado, você ajuda a interromper a transmissão da COVID-19 e a proteger sua comunidade. Todos podem fazer o teste, incluindo adultos, crianças e bebês.

Você deve fazer o teste:

- Se tiver sintomas
- Se esteve perto de outra pessoa que teve resultado positivo
- Antes e depois de viajar
- Antes e depois de se reunir com muitas pessoas em espaços fechados
- Se for exigido pela sua escola ou trabalho

## Muitos lugares oferecem testes

Você pode fazer o teste em um consultório médico, um local de teste comunitário, no trabalho, na escola ou em uma farmácia. Muitas farmácias também têm testes que você pode levar para casa e fazer por conta própria. Pergunte à IOM ou à sua agência de reassentamento sobre outros recursos de testagem na sua comunidade.

## O teste é confidencial

Você pode fazer um teste confidencial independentemente do seu status de imigração ou de ter seguro de saúde ou um documento de identidade.

## O teste é rápido e seguro

Você ou um profissional de saúde pode coletar uma amostra do nariz, da garganta ou da saliva. Alguns testes fornecem resultados imediatamente e outros podem levar um dia ou mais.



# Fique em casa e faça o teste

- » Fique em casa se estiver doente, enquanto espera o resultado do teste ou se tiver resultado positivo no teste de COVID-19.

Ficar em casa e não ir ao trabalho, escola ou eventos sociais se o resultado do seu teste foi positivo, ou sempre que se sentir doente, é uma das coisas mais importantes que você pode fazer para proteger sua comunidade.

É importante fazer isso se estiver com COVID-19, mesmo que você não se sinta doente. Muitas pessoas podem tratar os sintomas da COVID-19 em casa. Sempre verifique com seu profissional de saúde antes de tomar qualquer medicamento.

## Muitos profissionais de saúde recomendam:



- Tomar remédios como acetaminofeno ou ibuprofeno para reduzir a febre



- Beber muita água



- Descansar bastante para ajudar o corpo a lutar contra o vírus



- Tomar remédios para resfriado (como remédios para tosse) para se sentir mais confortável



- Ficar em casa, manter distância de outras pessoas e usar máscara perto dos seus entes queridos.

Os medicamentos para tosse são seguros para crianças a partir de 6 anos.

Há outros medicamentos disponíveis que podem ajudar você a se recuperar mais rapidamente da COVID-19, mas é importante começar a tomar imediatamente, principalmente se tiver risco de ficar gravemente doente.

- Fale com um profissional de saúde para obter o medicamento se seus sintomas da COVID-19 piorarem.
- Telefone para o seu agente de reassentamento se precisar de ajuda, como um intérprete para conversar com o médico.





## » Entre em contato com o seu profissional de saúde se houver a chance de você ficar gravemente doente.

**Pessoas com determinadas doenças listadas abaixo têm maior chance de ficar muito doentes por causa da COVID-19.**

*Isso significa que elas têm mais chance de:*

- Ser hospitalizadas
- Precisar de cuidado intensivo
- Precisar de um respirador para ajudá-las a respirarem
- Morrer

*Isso se aplica as pessoas que:*

- Têm 65 anos ou mais
- Estão acima do peso
- Estão grávidas
- Têm diabetes
- Têm problemas cardíacos como insuficiência cardíaca, doença arterial coronariana, cardiomiopatias ou pressão alta (hipertensão)
- Têm problemas pulmonares como DOPC (doença pulmonar obstrutiva crônica), asma (de moderada a severa), doença pulmonar intersticial, fibrose cística e hipertensão pulmonar
- Têm outras doenças como câncer, doença hepática crônica, doença renal, doença falciforme, HIV ou um sistema imunológico enfraquecido
- Têm distúrbio do neurodesenvolvimento como paralisia cerebral
- Usam dispositivo médico como traqueostomia, gastrostomia ou ventilação com pressão positiva

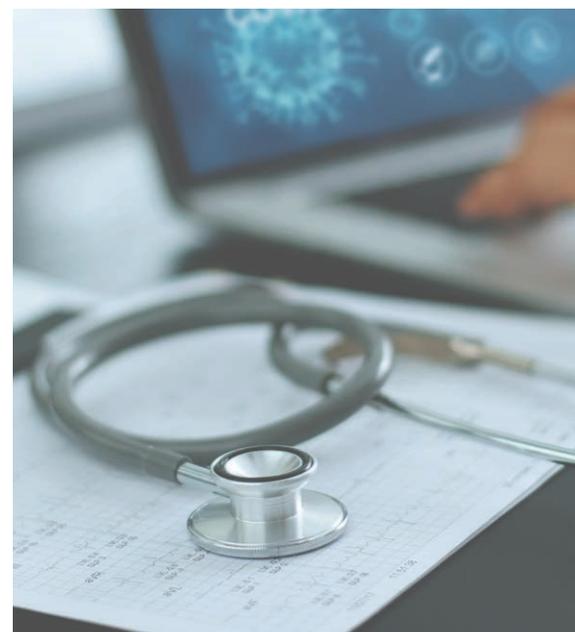
Se você tem qualquer uma dessas doenças, entre em contato com o seu profissional de saúde se tiver COVID-19. Ele pode indicar medicamentos para ajudar você a se recuperar, porém é importante começar a usar os medicamentos imediatamente.



## Em caso de emergência

Se você apresentar qualquer um desses sintomas graves, procure imediatamente o serviço médico de emergência ligando para 9-1-1 ou indo a um centro de profissional de saúde de urgência ou emergência hospitalar:

- Problemas para respirar
- Dor ou pressão no peito constante
- Confusão
- Não consegue acordar ou permanecer desperto
- Mudanças na cor da pele





# Fique seguro enquanto está viajando

## » Fique seguro quando viajar aos EUA.

### Antes da viagem

- Procure seu profissional de saúde e prepare seus registros médicos, incluindo registros de vacinação e testes de COVID-19.
- Faça um estoque de 12 semanas dos seus medicamentos frequentes.
- Converse sobre a vacinação contra a COVID-19 e as opções de reforço com seu profissional de saúde.

### Durante a viagem

- Use máscara nos aeroportos, estações e transporte público, mesmo se estiver vacinado.
- Lave as mãos com frequência ou use um higienizador a base de álcool para as mãos.
- Informe à IOM ou à companhia aérea se você se sentir mal durante a viagem.

### Depois de chegar

Faça o teste de 3 a 5 dias após sua chegada e observe os sintomas da COVID-19.

- Pergunte ao seu profissional de saúde ou agente de reassentamento a respeito da vacinação contra a COVID-19 e as opções de reforço se você não estiver em dia com as suas vacinas.



Saiba mais online.



Para obter mais informações sobre a COVID-19 no seu idioma, visite <https://nrcrim.org/translations>

## » Você pode receber atendimento de saúde nos Estados Unidos.

O agente de reassentamento auxiliará você com a documentação para ajudar você a pagar pelo atendimento de saúde e a marcar sua primeira consulta nos Estados Unidos.

Leve todos os seus registros médicos e de vacinação nessa consulta.

**Farmácias, consultórios ou clínicas médicas e hospitais são lugares onde você pode receber atendimento de saúde.**

- Se o problema for leve ou de rotina, vá a uma farmácia para obter o medicamento de que precisa para fazer o tratamento em casa. Explique seu problema à equipe da farmácia e eles vão ajudar você a escolher o tratamento certo.
- Se você não conseguir tratar a doença em casa, procure um consultório ou clínica médica.
- Se você tem uma emergência médica, ligue para 9-1-1 ou vá a um centro de atendimento de urgência ou emergência hospitalar.

**Alguns medicamentos exigem receita e outros não.**



As receitas são permissões especiais que os médicos dão para você comprar os medicamentos de que precisa em uma farmácia. Muitos medicamentos estão disponíveis sem receita, mas outros não.



Informe à IOM (ou ao agente de reassentamento se você já estiver nos EUA) se você não tiver medicamentos suficientes para o seu primeiro mês nos Estados Unidos.

**O atendimento médico nos Estados Unidos pode ser caro, mas há opções de pagamento.**



Os programas governamentais pagam os custos do atendimento de saúde para os refugiados assim que eles chegam e para as pessoas de baixa renda que se encaixam nesses programas. Outras pessoas dependem de seguro de saúde privado para pagar por seus custos de atendimento de saúde.

**Você tem o direito de receber atendimento de saúde no seu idioma.**



Os consultórios e clínicas médicas têm intérpretes que podem ajudar você a entender e se comunicar com a equipe médica. Faça perguntas à equipe médica se houver alguma coisa que você não entendeu sobre a sua doença ou tratamento.

**O atendimento médico é confidencial.**



Profissionais de saúde, clínicas ou farmácias não podem divulgar informações a respeito do seu atendimento para ninguém, nem mesmo para sua família, sem sua permissão.



## » Onde receber ajuda.

Telefone para o agente de reassentamento ou o profissional de saúde se tiver dúvidas ou precisar de ajuda. Anote as informações de contato deles abaixo.

### Informações de contato do profissional de saúde

Nome: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

### Informações de contato do agente de reassentamento

Nome: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Para obter mais informações sobre a COVID-19 no seu idioma, visite <https://nrcrim.org/translations>