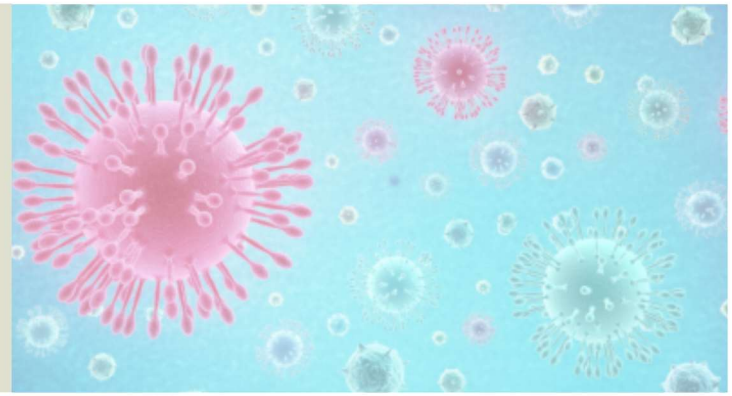




(COVID-19). CORONA VIRUS



O seu bem-estar é importante para nós

A sua saúde é demasiada importante para nós e compreendemos que a possibilidade de infecção pelo coronavírus é causa para preocupação. Por esta razão, é muito importante garantir a si próprio que tome as medidas preventivas para se poder proteger da infecção. Embora a maioria das pessoas que contraem o vírus apresentam sintomas de menores cuidados e recuperam por completo em pouco tempo, existe no entanto o perigo maior com as pessoas idosas que sofrem com problemas de saúde existentes poderem vir a desenvolver complicações potencialmente ameaçadoras para a vida.

Explicar o Coronavírus:

Os coronavirus pertence a um grupo de virus que causam doenças em mamíferos e aves. Nos humanos os coronavirus causa infecções do tracto respiratório que são tipicamente suaves, tal como alguns casos da constipação comum, (entre outros virus possíveis conta-se o rinovírus). embora mais raras (SARS, MERS, e COVID-19) possam ser letais. Noutras espécies os sintomas variam: nas galinhas, causam uma doença do tracto respiratório superior, enquanto nas vacas e porcos causam diarreia. Ainda não existem vacinas ou medicamentos antivirais para prevenir ou tratar as infecções do coronavirus humano.

Como se espalha o Coronavírus:

- **O ar:** a tosse ou espirro por alguém infectado pode infectar outro alguém que esteja nas proximidades de um metro. Pessoas com uma leve gripe ou constipação, que inalem gotículas tossidas ou exaladas por alguém com coronavirus, são mais susceptíveis ao vírus.
- **Contacto pessoal próximo:** o vírus pode ser desseminalado por apertos de mão ou ao tocar em alguém infectada com coronavirus.
- **Tocar em objectos/superfícies:** mesas, secretárias, telefones, puxadores/fechaduras de portas, e tudo o demais que se toque pode ter vestígios do vírus se alguém infectado possa ter tossido ou exalado próximo desses objectos.
- **Contaminação facial:** muito raro.

Sintomas do Coronavírus:

Pacientes com coronavirus têm tido doenças respiratórias, de leves a graves, com sintomas abaixo do normal, que podem aparecer entre 2 a 14 dias após exposição.

PEITO	-Sintomas Respiratórios, tosse seca, dificuldade em respirar.
GARGANTA	-Dor de garganta
O CORPO TODO	- Febre

Só deve permanecer em casa no caso de se identificar com os sintomas acima descritos, e monitorizar enquanto em auto-quarentena. Não se deve deslocar para o local de trabalho ou visitar áreas públicas, isto poderá agravar a propagação do vírus. Monotorize a sua condição, e peça por um médico chefe e director clínico, se a sua condição de saúde piorar durante os dois dias seguintes.

Central & Provincial level contact list for Coronavirus – Emergency situations.

INSTITUIÇÃO	NOME	FUNÇÃO	CONTACTOS
DNAM	Dr. Ussene Hilário Isse	Director Nacional da Assistência Médica	843012194/823160590
	Dra. Elenia Macamo Amado	Directora Nacional Adj. da Assistência Médica	845605726/824511480
PROVÍNCIA	NOME	FUNÇÃO	CONTACTOS
NIASSA	Dr. Ramos Mboane	Médico Chefe	844030437
	Dr. Narciso. D.M. Rondinho	Director Clínico	823974119
CABO DELGADO	Dr. Magid Sabune	Médico Chefe	849183288
	Dr. Inácio Ribáuè	Director Clínico	822668330
NAMPULA	Dr. Sulaimane Isidoro	Médico Chefe	845279109
	Dra. Bainabo Sahale	Directora Clínica	820190940/846397669
	Dra. Wilma Salgado	Directora Clínica Nacala Porto	844090555
TETE	Dr. Alex Bertil	Médico Chefe	824096188
	Dr. Mauro Hernâni Monteiro	Director Clínico	844308935/865308935
ZAMBÉZIA	Dr. Óscar Howard	Médico Chefe	825750590
	Dr. Abrígio Filipe	Director Clínico	825531190
SOFALA	Dra. Priscila Felimone	Médica Chefe	821525880
	Dra. Ana Tambo	Directora Clínica	844843484/820482920
MANICA	Dra. Regina Heloísa Nassiaca	Médica Chefe	823876710
	Dr. Arsénio Cuna	Director Clínico Chimoio	840234474
INHAMBANE	Dra. Sónia Mahesso	Médica Chefe	846725421/825907730
	Dr. Victorino Candrinho	Director Clínico	848141458
GAZA	Dr. Sílvio dos Santos	Médico Chefe	827193060
	Dr. Osvaldo A. J. Chimangue	Director Clínico HP Xai-xai	849474557
MAPUTO PROVÍNCIA	Dr. Henriques Matola	Médico Chefe	846374158/825623508
	Dra. Tânia Paúnde	Directora Clínica	844397261
MAPUTO CIDADE	Dra. Sheila Lobo	Directora Provincial	847921384
	Dra. Farida Urci	Directora Clínica HCM	848799776/828789770
	Dra. Vanda Augusto	Directora Clínica. Psiq. de Infulene	829093077
	Dra. Maria Helena Anita	Directora Clínica. G. Mavalane	823259060
	Dr. Marino Marengue	Director Clínico da Polana Caniço	827883900
	Dr. Nelson Talhada	Director Clínico. G. José Macamo	844192880
	Dra Vanídia Macuácua	Directora Clínica. H.G. Chamanculo	821810804


VAMOS TODOS PREVINIR-SE DO CORONAVÍRUS


Prevenir o Coronavírus:

- **Cobrir a boca e nariz** com um lenço descartável limpo, ou manga da camisa quando tossir ou espirrar.
- **Lave as mãos com frequência** com sabão e água morna por 20 segundos, após ter feito uso da casa-de-banho, ou se por ventura esteve em locais públicos, (tocando em portas, puxadores, carrinhos do supermercado), como também um sem fim de objectos que poderão ter sido tocados por centenas ou milhares de pessoas antes de si. Faça uso das costas das mãos, ou do cotovelo, quando tiver de abrir ou fechar portas.
- **Limpe e desinfecte objectos e superfícies** que toca com regularidade.
- **Evite o contacto próximo** de pessoas com gripe, constipação, ou com infecção respiratória.
- É altamente recomendado tomar um **comprimido de 1000mg de Vitamina C** diariamente. Se não tiver Vitamina C, misture o sumo de meio limão numa chávena de água morna e beba diariamente.
- Seja imunizado com a vacina da gripe.
- **Evite** áreas públicas, tais como, fronteiras, centros comerciais, pavilhões, e até clínicas, se as puder evitar.

Moçambique e a sua resposta ao Coronavírus: (notícias a partir de Moçambique)

“Centros de Isolamento e tratamento já estão identificados em todas as provincias,” pode ler-se no plano de acção Governamental contra o COVID-19, de acordo com a “Plataforma”, no dia 4 de Março de 2020.

Segundo notícias difundidas pela Rádio Clube de Moçambique a 9 de Março de 2020, não tinham sido detectadas infecções de COVID-19.

Funcionários Moçambicanos confirmaram virem a ser distribuídos números de telefone de funcionários, médicos chefe, e directores clínicos, a qualquer indivíduo em situação de quarentena domiciliar, para que possam ligar para os números fornecidos em caso de sentirem sintomas COVID-19.

Armindo Tiago, Ministro da Saúde, também deu a sua certeza, tendo afirmado que Moçambique tem medidas no terreno para diagnosticar a doença.

O Ministério da Saúde tem realizado triagem nos aeroportos, e outros pontos de entrada no país. São digitalizadas as temperaturas a todos os viajantes, e são entrevistados todos aqueles chegados de países onde já foram detectados casos de COVID-19

O Governo de Moçambique decidiu adiar temporariamente a emissão de vistos a viajantes da China, se bem que permite a entrada aos indivíduos sem sintomas do vírus e que são portadores de visto válido, chegados de países afectados pelo COVID-19.



Informação sobre Quarentena:

- O Governo de Moçambique iniciou uma auto-quarentena de 14 dias para os viajantes assintomáticos que chegam de países afectados pelo COVID-19.
- Os viajantes podem vir a ser obrigados a ficar em casa pelo período de 14-dias, e serão avaliados por uma equipa de saúde. Se desenvolverem sintomas e apresentarem resultados positivos quando testados ao COVID-19 serão obrigados a serem mudados para uma unidade de saúde.
- Se os viajantes apresentarem quaisquer sintomas, devem-se apresentar a uma clínica de saúde para que lhes seja feita uma avaliação médica.
- O Ministério de Saúde tem já preparado um centro de isolamento no Hospital Geral de Mavalane em Maputo, em caso de poderem vir a surgir casos de infecção identificada.

Recursos Locais:

Para mais informação visite o website do Ministério da Saúde misau.gov.mz

Outros links:

<https://www.telegraph.co.uk/news/2020/03/10/what-coronavirus-covid-19-started-grow-next/>

<https://clubofmozambique.com/news/mozambique-coronavirus-response-plan-created-154495/>

<https://www.plataformamedia.com/en-uk/news/society/mozambique-sets-coronavirus-treatment-isolation-units-being-in-all-provinces-11884764.html>

<https://clubofmozambique.com/news/mozambique-nyusi-urges-involvement-in-preventing-spread-of-covid-19-aim-report-154593/>

