

- COVID 19 -

Com a recente atualização das normas da DGS relativas à pandemia Covid-19:

DIAGNÓSTICO

- **TRAg Teste Rápido de Antígeno (farmácia, laboratórios ou centros de rastreio) ou Teste PCR (laboratório)**

⇒ **Com sintomas, a realização de um teste de antígeno será suficiente** para determinar que está com COVID-19. Nesta fase, não precisa obrigatoriamente de procurar um teste PCR.

- Agende teste de antígeno numa farmácia, centro de rastreio ou laboratório.
- Se não conseguir agendamento, ligue para o SNS24 para obter uma credencial para fazer o teste rápido ou teste de PCR.
- O autoteste não é válido para confirmação do diagnóstico.

Lista de farmácias que realizam testes rápidos antígeno comparticipados:

<https://www.infarmed.pt/web/infarmed/testes-covid-19>

DOENTES COM COVID-19

- À data do diagnóstico, **se não tiver sintomas ou apenas com sintomas ligeiros, fica em autovigilância** monitorizando os sintomas e **em isolamento no domicílio durante sete dias.**

Não será contactado pelo seu médico de família.

- febre por período inferior a três dias e/ou tosse;
- ausência de dificuldade respiratória;
- ausência de vômitos repetidos ou diarreia (múltiplas dejeções);
- sem doenças crónicas descompensadas ou condições associadas a risco de evolução para a Covid-19 com gravidade.

⇒ **Não precisa de realizar teste no sétimo dia para sair do isolamento.**

⇒ **Caso continue com sintomas após terminar o período definido ou não estiver apto para regressar ao trabalho deve contactar a sua unidade de saúde/médico de família.**

Note que o período de isolamento será de:

- 10 dias em caso de doença moderada;
- 20 dias em caso de doença grave e para quem tem problemas de imunodepressão, independentemente da gravidade da evolução clínica.

O fim de isolamento depende do cumprimento dos dias definidos para o mesmo e do cumprimento dos critérios de melhoria clínica.

Os critérios de melhoria clínica são:

- 1) Ausência de febre durante 3 dias consecutivos, e;
 - 2) Melhoria significativa dos sintomas durante 3 dias consecutivos;
- ATENÇÃO: Perda de olfato, perda de paladar, fadiga ou dores musculares podem persistir durante semanas, não impedem o fim do isolamento. Não deve repetir teste para COVID-19 para saber se pode terminar o isolamento.

Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas contacte um profissional de saúde.

Teste (PCR ou TRAg) POSITIVO (confirma COVID 19):

- **Após 24 a 48 horas** receberá mensagem com formulário de apoio ao inquérito epidemiológico (FAIE), informação relativa à declaração de isolamento e o folheto de recomendações e medidas a observar.
- **No prazo de 48 horas** irá receber no telemóvel uma mensagem da autoridade de saúde, com uma **declaração de isolamento que serve para justificar as suas faltas ao trabalho (serve de “baixa”)**.
- **Se mantiver sintomas ou se piorar, deve contactar a linha SNS24 para avaliação.**

A norma define que os assintomáticos podem igualmente fazer autoteste “caso não seja possível a realização de um TRAg ou PCR no prazo de 24 horas” e, nesse caso, devem contactar o SNS 24, através do qual recebem a requisição para realização de PCR ou TRAg (confirmatório), informação relativa à declaração de isolamento e o folheto de recomendações e medidas a observar.

Só serão encaminhados para avaliação clínica presencial nas áreas dedicadas nos cuidados de saúde primários os doentes com sintomas moderados como febre persistente, pieira ou tosse persistente, com obesidade ou doença crónica compensada.

Teste (PCR ou TRAg) NEGATIVO:

- **deixa de estar em isolamento, exceto se for contacto de alto risco de um caso confirmado.**

São contactos de alto risco:

Pessoas que coabitam com um caso positivo de infeção por COVID19 com exceção das que tenham dose de reforço da vacina ou que tenham tido COVID há menos de 180 dias.

⇒ **ficam em isolamento durante sete dias e devem fazer teste até ao 3.º e ao 7.º dia.** Este último teste (7º dia) tem por objetivo o fim do isolamento.

São contactos de baixo risco:

Todas as pessoas não coabitantes e no caso de coabitantes, que tenham dose de reforço da vacina ou que tenham tido COVID há menos de 180 dias.

⇒ **São aconselhados a fazer apenas um teste o mais cedo possível, idealmente até ao 3.º dia** (não fazem isolamento, se for negativo).

Note bem:

1) Os contactos de ALTO RISCO estão sujeitos a isolamento profilático, no domicílio ou noutra local definido, a nível local, pela Autoridade de Saúde (Delegado de Saúde / Saúde Pública).

Para esse efeito, é emitida uma Declaração de Isolamento Profilático (DIP), através de um código por SMS ou através do seu e-mail.

O isolamento profilático termina ao fim de 7 dias desde que tenha obtido resultado negativo nos 2 testes para a COVID-19 que realizou, sendo que o último ocorreu ao 7º dia de isolamento (as prescrições para o teste serão enviadas para o telemóvel ou email).

2) Os contactos de BAIXO RISCO devem reduzir as suas deslocações e convívios com outras pessoas ao indispensável (por exemplo: trabalho, escola, casa, etc.). Devem evitar contacto com pessoas idosas ou com doenças crónicas (por exemplo diabetes, insuficientes renais, doentes cardíacos, doentes respiratórios).

Durante 14 dias desde o contacto com a pessoa infetada devem:

- a) Utilizar máscara cirúrgica em qualquer circunstância, em ambientes abertos ou fechados;
- b) Manter-se contactável;
- c) Vigiar sintomas que podem ser suspeita de COVID-19 (principalmente tosse, febre ou falta de ar) e medir a temperatura uma vez por dia (considerar febre se a temperatura estiver acima de 38°C);
- d) Contactar o SNS24 se começar com sintomas.

TEXTO PARA ENVIAR QUANDO O UTENTE SOLICITA BAIXA

Caro(a) utente da USF CelaSaúde

Com a recente atualização das normas da DGS relativas à pandemia Covid-19, os casos de utente com **testes Positivos assintomáticos ou com sintomatologia ligeira deixam de ser contactados pelo médico de família**. O atendimento deste serviço reserva-se a casos de sintomatologia moderada ou sem melhoria clínica no decurso do isolamento.

Caso tenha algum sintoma clínico que o preocupe, à semelhança do que já faz com outras doenças agudas, poderá contactar a linha SNS 24 ou ligar para a USF.

Sempre que um utente teste positivo (teste PCR ou teste de antigénio realizado na farmácia, laboratório ou centro de testagem) para o SARS-CoV-2 (COVID 19) o resultado é integrado numa plataforma digital (SINAVE-LAB) que automaticamente enviará uma mensagem para o utente. Nessa mensagem será solicitado o seu número de identificação da Segurança Social (NISS), bem como os dados dos seus contactos de alto risco. Isto acontece sem ser necessário que o utente contacte a Linha SNS 24 ou a sua Unidade de Saúde.

No prazo de 48 horas irá receber no telemóvel uma mensagem da autoridade de saúde, com uma **declaração de isolamento** que serve para justificar as suas faltas ao trabalho. e para efeitos de remuneração junto da Segurança Social (esta declaração serve de “baixa”).

Para outras dúvidas em relação a tempos de isolamento, definição de contactos de risco, entre outras, sugerimos que siga a página da DGS <https://covid19.min-saude.pt/> ou consulte a plataforma <https://covid19.uphill.pt>

Fique bem e em segurança. Mantenha-se informado e atento. A informação é a base da prevenção.

TEXTO A ENVIAR RELATIVAMENTE A CERTIFICADO DE RECUPERAÇÃO

Certificado de Recuperação

Na app ou no site do SNS24, pode ter acesso ao “Certificado de Recuperação” que é válido até 6 meses (180 dias) após a infeção. No entanto, só é emitido no mínimo 11 dias depois da data do teste positivo que confirmou a infeção COVID-19. Habitualmente pode demorar cerca de 14 dias.

Link: <https://www.sns24.gov.pt/certificado-digital-covid/#aceder>

No caso de não conseguir obter o Certificado de Recuperação e se já passaram 14 dias desde o teste positivo que confirmou a infeção de COVID-19, deve entrar em contacto com o seu médico de família / médico assistente e/ou autoridade de saúde local (delegado de saúde/unidade de saúde pública) que geriu o seu caso positivo, para regularização da informação sobre a infeção prévia por COVID-19 no sistema.