

# Newsletter de Preparação em Saúde Pública

## Inverno 2022: COVID-19 e influenza (gripe)

Outubro de 2022

Esta newsletter está disponível em Amárico, Árabe, Francês, Crioulo Haitiano, Indonésio, Khmer, Coreano, Português, Russo, Chinês Simplificado, Castelhana, Vietnamita em <https://bit.ly/CRPNnewsletter>.

Para solicitar cópias grátis, visite: <https://bit.ly/PHPMaterials> ou deixe uma mensagem em 215-429-3016.

### Vacina contra a gripe

A vacina contra a gripe é atualizada a cada ano para proteger contra cepas ou tipos de gripe consideradas como as mais comuns ou as mais perigosas.

### Vacina contra a COVID-19

Como o vírus da COVID-19 sofre mutações, as doses de reforço são desenvolvidas para proteger contra novas cepas ou tipos de COVID-19.

Para atualizar a sua imunidade, é importante vacinar-se anualmente contra a gripe e tomar um reforço da COVID-19. Isso protegerá você contra os mais novos e mais contagiosos tipos de vírus.

Sim, você pode tomar as duas vacinas ao mesmo tempo.

<https://bit.ly/FluPHL>

<https://bit.ly/COVIDvaxPHL>

Ligue para 215-685-5488, clique 3 para tradução no seu idioma, clique 2 para Espanhol. Ligue para 711 para o Serviço de intermediação de comunicação (TRS) ou para deficientes auditivos (TTY).

## Perguntas frequentes



### Por que as viroses sofrem mutações (mudam)?

- Os vírus precisam fazer suas próprias cópias para sobreviverem.
- À vezes essas cópias sofrem pequenas mutações ou mudanças que fazem o vírus ficar mais ou menos sério.

### A vacina contra a gripe ou a COVID-19 me fazem ficar doente?

- Não, se você se sente doente logo após tomar a vacina deve ser porque:
  - 1) você está tendo efeitos colaterais normais da vacina OU
  - 2) você foi exposto ao vírus antes de ser vacinado.

### Por que algumas pessoas ainda ficam doentes após terem tomado a vacina da gripe?

- Nenhuma vacina é 100% eficaz, você pode ter sido vacinado e ainda ficar doente.
- Entretanto, sendo vacinado diminui a possibilidade de você ter gripe ou COVID-19 e diminui a possibilidade de você ir para um hospital ou morrer, se você ficar doente.

## COVID-19 e influenza (gripe)

Tanto a gripe como a COVID-19 são viroses respiratórias que afetam seus pulmões e sua respiração. Ambas são transmitidas de pessoa a pessoa de forma semelhante e causam sintomas semelhantes.

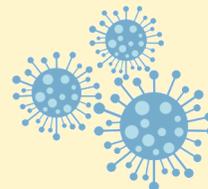
	Gripe	COVID-19
<b>Causa</b>	Espera-se que todos os vírus sofram mutações ou mudanças com o tempo.	
	<ul style="list-style-type: none"><li>Há dois tipos principais de vírus da gripe: influenza A e influenza B. Espera-se que diferentes cepas ou tipos de influenza A e de influenza B sejam comuns a cada ano.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>A COVID-19 é causada pelo coronavírus 2019, também conhecido como SARS-CoV-2. É esperado que diferentes cepas ou tipos de COVID-19 desenvolvam-se à medida que o vírus muda com o tempo.</li></ul>
É provável que, com o tempo, a COVID-19 torne-se um vírus sazonal, como o da gripe.		
<b>Como o vírus se propaga</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>As gotículas são pedacinhos de vírus ou partículas virais. As gotículas ficam no ar quando alguém expira, e outra pessoa pode inspirá-los e se tornar infectado.</li></ul>	
	 <ul style="list-style-type: none"><li>As pessoas tocam em alguma coisa com vírus e depois se expõem ao vírus ao tocar o seu rosto.</li><li>As pessoas infectadas pela COVID-19 ou pela gripe podem não se sentir doentes por vários dias. Durante esse tempo, elas podem espalhar a doença para outras pessoas antes de saberem que estão doentes.</li></ul>	

## Com quem devemos nos preocupar?

Algumas pessoas são mais propensas a ficarem mais gravemente doentes se pegam COVID-19 ou gripe:

- Adultos com 65 anos ou mais
- Bebês e crianças pequenas
- Pessoas com certas condições médicas
- Mulheres grávidas

**Lembre-se que pessoas saudáveis de qualquer idade podem ficar seriamente doentes de COVID-19, serem hospitalizadas e talvez morrer por complicações pelo vírus da COVID-19.**



# Saúde mental e Bem-estar

Precisa de ajuda para uma crise mental? Ligue para 215-685-6440  
Mental Health & Addiction Services, ligue para 888-545-2600  
**Aberto 24 horas, 7 dias por semana, Interpretação disponível**

Grátis, online, saúde comportamental e recursos em [HealthyMindsPhilly.org](https://www.healthy minds Philly.org)

**Entre em contato.**

	Gripe	COVID-19
<b>Prevenção de Doenças</b>	<p>Na maioria dos casos, as vacinas podem prevenir a obtenção de doenças graves e a morte por COVID-19 ou pela gripe.</p> <p>Para proteger da COVID-19, da gripe ou de outros vírus respiratórios:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Usar uma máscara dentro de espaços públicos lotados.<ul style="list-style-type: none"><li>• Máscaras GRÁTIS <a href="https://bit.ly/FreeN95s">https://bit.ly/FreeN95s</a></li></ul></li><li>• Lavar as mãos com frequência e por, pelo menos 20 segundos.</li><li>• Usar um higienizador de mãos se não houver água e sabão disponíveis.</li><li>• Espirrar ou tossir no cotovelo e depois limpar suas mãos.</li><li>• Ficar em casa se você estiver doente.</li></ul>	
<b>Sintomas</b>	<p>Tanto a gripe quanto a COVID-19 podem não ter sintomas, ter sintomas leves ou graves ou mesmo levar à morte.</p> <p>Os sintomas da COVID-19 e da gripe são semelhantes e podem incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Febre ou calafrios</li><li>• Tosse ou dor de garganta</li><li>• Dificuldade de respiração</li><li>• Cansaço, dor muscular ou dores no corpo</li><li>• Nariz escorrendo ou entupido</li><li>• Dor de cabeça</li><li>• Vômito ou diarreia</li><li>• Mudança ou perda do paladar e olfato<ul style="list-style-type: none"><li>◊ Estes são mais frequentes com a COVID-19.</li></ul></li></ul> 	
<b>Teste</b>	<p>Você não pode dizer se tem gripe ou COVID-19 apenas pelos sintomas. São necessários testes para saber se alguém está gripado, COVID-19 ou possivelmente, ambos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Faça testes para COVID-19 GRATUITOS, mesmo que você não tenha seguro em: <a href="https://bit.ly/PHLTestingSites">https://bit.ly/PHLTestingSites</a></li><li>• As seguradoras de saúde são obrigadas a reembolsar 8 testes em casa por mês: <a href="https://go.cms.gov/3Lqo0Yk">https://go.cms.gov/3Lqo0Yk</a></li></ul>	

	Gripe	COVID-19
<b>O que fazer se você se sentir doente</b>	<p>Faça um teste rápido COVID-19:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se for positivo: Fique em casa por 5 dias isolado ou longe das outras pessoas da casa.</li> <li>• Se for negativo: Fique em casa por, pelo menos, 24 horas após sua febre passar, exceto se precisar de cuidados médicos ou atendimento.</li> </ul> <p>A maioria das pessoas se tratam sozinhas em casa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descanse</b>—Dê ao seu corpo a chance de lutar contra a infecção.</li> <li>• <b>Hidrate</b>—Beba muita água, suco, chá e sopa. Evite bebidas açucaradas.</li> <li>• <b>Medique-se</b>—Medicamentos sem receita podem ajudar com alguns sintomas.</li> </ul>	
<b>Contate um profissional de saúde</b>	<p>Se houver risco de complicações.</p> <p>Se você tiver perguntas sobre os seus sintomas ou se quiser saber se você é elegível para medicações antivirais.</p>	
<b>Encontre um profissional de saúde que você goste e confie</b>	<p>É importante ter um profissional de saúde em quem você confie para responder às suas perguntas e ajudá-lo a se manter saudável.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Não há problema em tentar mais de um, até encontrar um que você goste.</li> </ul> <p>Use o Buscador de Cuidados Primários: <a href="http://www.phila.gov/primary-care">www.phila.gov/primary-care</a> to find free or low-cost medical care.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Busque pelo idioma, localização, especialidade e mais.</li> </ul>	

### Mais informações

COVID-19: [www.phila.gov/covid](http://www.phila.gov/covid); A gripe: <https://bit.ly/FluPHL>

Para interpretação, ligue para o Call Center da PDPH no **215 685-5488**. Clique 3 para o seu idioma, clique 2 para espanhol e ligue para 711 para o Serviço de Intermediação de Comunicação (TRS) ou para deficientes auditivos (TTY).

### Vamos manter o contato!

Visite nosso website em <https://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach>

Para cópias impressas desta newsletter, questões ou problemas com a tradução, nos envie um e-mail para [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) ou deixe uma mensagem em (215) 429-3016 para a Equipe de Conscientização para a Saúde Pública. **Adoraríamos saber sua opinião!**

Cadastre-se na **Rede de Parceiros de Resposta Comunitária** em <http://bit.ly/phlcommunityresponse> para obter informação essencial sobre saúde pública para transmitir a sua família, amigos e vizinhos. **Mantenha-se em segurança!**

