

**LIBERTY**

# Liberty Health Cover (Liberty Blue)

## Informações Importantes sobre o novo Coronavírus (COVID-19)

Caro membro

### Atualização sobre surto de doença de Coronavírus (COVID-19)

O surto global da nova doença coronavírus (COVID-19) continua a ser acompanhado de perto pelas autoridades mundiais de saúde com vista a conter a propagação e o impacto social da doença. Esta nova estirpe do vírus corona teve origem em Wuhan, China e, desde então, espalhou-se por vários países, incluindo, mas não se limitando, à Coreia do Sul, Itália, França, Espanha, Alemanha, Irão, Kuwait, Brasil, Canadá, EUA e vários países africanos.

Desde o início de Março, foram confirmados vários casos no Egipto, Argélia, Marrocos, Senegal, África do Sul e Nigéria. Todos os dias há alterações na informação de casos confirmados.

### O que é COVID-19?

Os coronavírus são comuns nos animais e, em casos raros, são transmitidos aos seres humanos. Uma vez nos humanos, eles podem espalhar-se através de:

- ar, através de gotículas ao espirrar, tossir ou cuspir;
- contacto directo com uma pessoa infectada, por exemplo, através do aperto de mãos;
- ou, em contacto com uma superfície infectada seguido do toque nariz e da boca.

### Quais são os sintomas?

Os sintomas mais comuns são febre, cansaço e tosse, mas também podem incluir dores musculares, congestão nasal, prurido no nariz, garganta inflamada ou diarreia. Os sintomas geralmente são leves e começam gradualmente, e algumas pessoas não apresentam nenhum sintoma. A maioria dos pacientes recuperam-se da doença sem precisar de tratamento especial. Pessoas com febre, tosse e dificuldade em respirar devem procurar atendimento médico. Pessoas com mais de 60 anos e/ ou com condições médicas subjacentes, como pressão alta, problemas cardíacos ou diabetes, têm maior probabilidade de desenvolver doenças graves. Infelizmente, cerca de 3% das pessoas com COVID-19 morreram.

O período de incubação, tempo entre apanhar o vírus e apresentar sintomas, é geralmente de 1-14 dias, mas tem-se verificado com maior frequência um período em torno de 5 dias. Porém, alguns casos foram registados até 27 dias.

### Como prevenir a obtenção e difusão do COVID-19:

1. Lave bem e regularmente as mãos usando um desinfetante à base de álcool, ou água e sabão.
2. Evite o contacto próximo com qualquer pessoa que tenha febre e tosse.
3. Se estiver em alto risco de infecção, evite lugares lotados onde as pessoas possam estar doentes.
4. Evite comer produtos animais crus ou mal cozinhados.
5. Limpe regularmente as superfícies com desinfetante, por exemplo, balcões de cozinha ou mesas de trabalho.
6. Ao tossir e espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço ou o interior do cotovelo - deite o lenço imediatamente fora num recipiente fechado e lave as mãos.
7. Evite viajar se tiver febre ou tosse e se ficar doente durante o voo, informe a tripulação imediatamente. Se viajou recentemente para qualquer uma das localizações geográficas afectadas pelo novo coronavírus, e desenvolveu sintomas, entre em contacto imediatamente com a central de atendimento criada pelo departamento de saúde do seu país (quando aplicável) ou com o seu médico e informe sobre onde esteve.
8. Informe-se sobre o COVID-19. Certifique-se de que a informação vem de fontes confiáveis. Da sua instituição de saúde local ou nacional, da OMS ou do seu profissional de saúde de referência.

### **Devo usar máscara?**

A disponibilidade de máscaras é crucial para os profissionais de saúde que estão a tratar pessoas com suspeita de infecção pelo COVID-19. Se você é saudável, só precisa usar a máscara se estiver a cuidar de uma pessoa com suspeita de infecção ou se estiver infectado.

Se usar máscara, use uma que seja eficaz contra o vírus. Coloque-a bem no nariz e na boca e não toque na máscara enquanto estiver colocada. Substitua a máscara por uma nova assim que ela estiver húmida. Retire a máscara por trás, descarte para um recipiente fechado e lave bem as suas mãos. As máscaras são eficazes quando combinadas com uma higienização frequente das mãos.

### **Se suspeita que pode estar infectado:**

1. Se suspeita que pode estar infectado, fique em casa e durma separadamente da sua família. Use utensílios diferentes. Ligue para o seu médico ou profissional de saúde de referência. Este, fará as perguntas protocolares de triagem sobre os seus sintomas. O que ajudará a garantir que receba o conselho correcto e que seja direccionado aos canais de atendimento adequados.
2. Se tiver falta de ar, informe o seu médico e procure cuidados de saúde de imediato. Ligue com antecedência para que o seu médico o encaminhe para a área correcta do estabelecimento para reduzir a possibilidade de propagação da infecção.

### **Benefícios da Liberty Health Cover (Liberty Blue) para o COVID-19:**

- Em relação à testagem e tratamento do COVID-19, gostaríamos de confirmar o seguinte:
- Todos os membros devem observar que o departamento/ministério da saúde do país pode desenvolver uma política de testes e tratamento a ser aplicada em todos os casos suspeitos ou confirmados de infecção por COVID-19. Isto significa que todos os casos no país, terão de ser tratados em instalações designadas e que o tratamento terá de seguir um protocolo específico, preparados para responder ao surto.
- A Liberty Health Cover (Liberty Blue), seus provedores e membros devem apoiar estes procedimentos e protocolos definidos a nível nacional pelo governo tratando-se de uma questão de importância nacional no controlo do surto. Se suspeita que é portador do COVID-19, contacte o seu médico previamente e tome as devidas precauções para evitar qualquer risco de contaminação e disseminação do vírus.
- Para complementar os esforços do governo, os benefícios da Liberty Health Cover (Liberty Blue), políticas, condições e processos permanecerão iguais, incluindo em situações de pandemia, até que seja comunicado o contrário.
- Serviços tais como evacuações transfronteiriças serão determinados pelos regulamentos governamentais locais e restrições de viagem, em resposta ao COVID-19, tanto nos países de partida como nos países de destino. Antes de qualquer evacuação, serão efectuados testes de avaliação de risco de infecção. Caso não exista risco, ou restrições de viagem em prática, a evacuação será efectuada por ambulância aérea de acordo com o protocolo existente com o provedor e em conformidade com os respectivos regulamentos do país.

### **Autor**

Equipa de Gestão de Riscos Clínicos da Liberty Health

### **Referências e para actualizações diárias sobre o Coronavírus**

<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/index.html>

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

<https://www.who.int/ith/28-02-2020-update-COVID-19-outbreak-travel-advice/en/>

**\*A informação contida nesta ficha informativa é a de 12 de Março de 2020. No entanto, os factos podem mudar à medida que se for conhecendo mais sobre o vírus. Para obter as informações mais recentes sobre a pandemia, consulte as referências do sítio da OMS e do CDC no fim deste documento.**

# Liberty Health Cover (Liberty Blue)

## Important information on the new Coronavirus (COVID-19)

Dear Member

### Update on Coronavirus disease (COVID-19) outbreak

The global outbreak of the new coronavirus disease (COVID-19) continues to be closely monitored by world health authorities to curb the spread and societal impact of the disease. This new strain of the coronavirus originated in Wuhan, China. It has since spread to countries such as South Korea, Italy, France, Spain, Germany, Iran, Kuwait, Brazil, Canada, USA and several African countries.

By early March 2020, there have been several confirmed cases across Egypt, Algeria, Morocco, Senegal, South Africa and Nigeria. This information changes daily.

### What is COVID-19?

Coronaviruses are common in animals and in rare cases are transmitted to humans. Once in humans, they can spread to other humans through:

- the air, e.g. through sneezing, coughing or spitting
- direct touch with an infected person, e.g. by shaking hands
- or, touching an infected surface and then touching one's face.

### What are the symptoms?

The most common symptoms are fever, tiredness, and dry cough, but can also include aches and pains, nasal congestion, a runny nose, sore throat or diarrhoea. Symptoms are usually mild and begin gradually, while some people have no symptoms at all. The majority of patients recover from the disease without needing special treatment. People with fever, cough and difficulty breathing should seek medical attention. People over 60, and those with underlying medical conditions like high blood pressure, heart problems or diabetes, are more likely to develop serious illness. Sadly, about 3% of people with COVID-19 have died.

The incubation period or the time between catching the virus and showing symptoms is usually 1-14 days, most commonly around 5 days. In some cases, it has been up to 27 days.

### How to prevent getting and spreading COVID-19:

1. Regularly wash your hands well by using an alcohol-based hand rub, or soap and water.
2. Avoid close contact with anyone who has a fever and cough.
3. If you are at high risk of infection, avoid crowded places where people might be sick.
4. Avoid eating raw or undercooked animal products.
5. Clean surfaces regularly with disinfectant, for example kitchen counters or work desks.
6. When coughing and sneezing, cover your mouth and nose with a tissue or the inside of your elbow – throw the tissue away immediately in a closed bin and wash your hands.
7. Avoid travelling if you have a fever or cough and if you become sick while on the flight, inform the crew immediately. If you have travelled recently to any of the geographic locations affected by the novel coronavirus, and develop symptoms, contact the call centre set up by the department of health in your country (where applicable) or your doctor immediately and tell them about where you have been.
8. Educate yourself about COVID-19. Make sure information comes from reliable sources. Your local or national health agency, the WHO website or your local professional.



### **Should I wear a mask?**

Availability of masks is crucial for health workers who are treating people with suspected COVID-19 infection. If you are healthy, you only need to wear a mask if you are taking care of a person with suspected infection. You also need to wear a mask if you are infected.

If you use a mask, use a mask that is effective against the virus. Fit it snugly over your nose and mouth and do not touch it once it's on. Replace the mask with a new one as soon as it's damp. Remove the mask from behind, throw it in a closed bin and wash your hands well. Masks are effective when combined with frequent hand-cleaning.

### **If you suspect that you may be infected**

1. If you suspect that you might be infected, stay at home and sleep separately from your family. Use different utensils. Call your doctor or local health professional. He or she will ask some questions about your symptoms, where you have been and who you have had contact with. This will help to make sure you get the correct advice and are directed to the right health facility and will prevent you from infecting others.
2. If you develop shortness of breath, call your doctor and seek care immediately. Call ahead so that your healthcare provider directs you to the correct area of the facility to reduce the chance of spreading infection to others who are there.

### **Liberty Health Cover benefits for COVID-19**

We would like to confirm the following regarding testing and treatment of COVID-19:

- Each national health department/ministry of health will implement specific public health procedures and protocols to manage suspected or confirmed cases of COVID-19. This usually means that suspected cases should be reported to the health authority, and that testing and treatment will be done at state designated laboratories and healthcare facilities, trained to respond to an outbreak.
- Your healthcare providers, Liberty Health Cover (Liberty Blue), and all residents are required to support the government led response, as a matter of national importance to control the outbreak. If you are concerned you have COVID-19 disease, please call your healthcare provider ahead of time to make the necessary arrangements to avoid any potential risk of spreading the virus.
- In addition to the government led efforts, the Liberty Health Cover (Liberty Blue) benefits, policy conditions, and processes remain the same, including in the event of a pandemic, and unless otherwise communicated.
- Services such as cross-border emergency medical evacuations will be impacted by the local government response and related travel restrictions in both the departing and receiving countries. Before an evacuation, you will be checked to assess your risk of infection - if there is no risk or travel restrictions in place, the evacuation will continue as per the air ambulance service provider protocol and conforming to the respective country regulations.

### **Author**

Liberty Health Clinical Risk Management Team

### **References and for daily updates on the Coronavirus**

<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/index.html>

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

<https://www.who.int/ith/28-02-2020-update-COVID-19-outbreak-travel-advice/en/>

**\*Information in this fact sheet is as at 12 March 2020. However, facts may change as more becomes known about the virus. For the latest information on the epidemic, please see the WHO and CDC website referenced above.**